



# l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Dicembre 2022

€ 0,00

## Nelle terre del Barolo

Camminata tra i vigneti, i profumi e la storia

**Non c'è un cammino, il cammino si fa camminando**

Il sentiero è dato dalla traccia lasciata dalle orme dei propri passi

**Lauda dell'Epifania**

Cantando con il coro Edelweiss

**30 anni di Sahara**

Il trekking più belli della mia vita

**Un anello in Val Pellice**

Da Bobbio ai ruderi dell'alpe del Colletto

Rivista realizzata dalla Sotto Sezione CAI UET e distribuita gratuitamente a tutti i soci del CAI Sezione di Torino

SOTTO  
SEZIONI  
E GRUPPI



seguici su



YouTube



Anno 10 – Numero 106/2022

Autorizzazione del Tribunale di Torino 18 del 12/07/2013



Sezione di Torino



## *Qualche riflessione sui nostri Rifugi*

Andando in montagna, alcune volte capita di scegliere un rifugio del CAI o privato come meta di una gita. Oppure, semplicemente, di fare sosta in un rifugio durante un'escursione, di cui la meta non è il rifugio.

Quando entriamo, notiamo subito gli arredi, di norma in legno e le belle foto storiche appese alle pareti, che narrano di imprese alpine, vissute d'estate e d'inverno da alpinisti ed escursionisti nella zona del Rifugio.

Certamente, una cosa che notiamo subito è l'attenzione che ci viene riservata, al nostro ingresso, da parte del Gestore o dei suoi collaboratori. Poi, magari, prendiamo una consumazione al banco (una bevanda?), oppure ci fermiamo per consumare un pasto caldo al tavolo (il classico "polenta e spezzatino"?).

Al termine della consumazione, ci capita di fare qualche riflessione sulla qualità e sul costo della portata servita: il piatto che abbiamo consumato era fatto bene? il prezzo pagato era giusto? Ci è stata data la ricevuta? Nel rifugio è bene esposto il tariffario della Sezione CAI alla quale il rifugio appartiene?

Insomma, ci chiediamo se siamo stati trattati semplicemente come clienti avventori di un esercizio di ristorazione, oppure come soci CAI?

Noi soci ci attendiamo che il rifugio alpino, in generale, svolga una sua specifica funzione attinente allo spirito e agli intendimenti dei nostri predecessori. Nel momento in cui tutti i soci sono invitati a un concreto atto di collaborazione per la conservazione dei loro rifugi, spiace constatare il perdurare di situazioni gestionali non conformi ai fondamentali e tradizionali scopi statuari a sostegno del movimento alpinistico ed escursionistico ed anche per facilitare l'azione del Soccorso Alpino, nonché per adempiere ai compiti individuati dall'art.2 della legge 24/12/1985, n.776, il Club Alpino Italiano provvede a costruire, adeguare e mantenere in efficienza le strutture ricettive idonee ad offrire ospitalità o riparo in zone isolate di montagna ad alpinisti ed escursionisti.

Questi obiettivi vanno perseguiti con convinzione e determinazione, perché assicurare che i nostri rifugi possano fornire servizi di qualità è una necessità sentita e richiesta dalla maggioranza dei soci frequentatori.

Così leggevo in una nostra rivista qualche tempo fa. Purtroppo, tante volte così non è.

Mentre il CAI, nel procedere nella concessione della gestione a terzi di un rifugio, scrive sui bandi di gara: "è importante chiarire che la gestione di un rifugio alpino per il CAI, essendo un'associazione che non persegue scopi di lucro, non può riduttivamente configurarsi nel solo rapporto economico fra le parti, ma deve essere retta da una stretta collaborazione e finalità di intenti che abbiano obiettivi comuni, che siano improntati alla sostenibilità da intendersi dal punto di vista economico, ambientale e sociale", ma tante volte così non è.

Infatti capita di leggere delle lamentele e dei reclami espressi da alcuni soci frequentatori, indirizzate alle Sezione proprietaria del rifugio, oppure alla Rivista del CAI e, pertanto pervenute anche alla Commissione Centrale Rifugi e opere alpine, in merito alla mancata osservanza delle norme che regolano la fornitura dei servizi e, in particolare quello della ristorazione.

Questi reclami, in sintesi, possono essere riassunti in: mancata applicazione del tariffario; importi esosi per i prezzi imposti dalla Sezione; mancato rilascio della ricevuta fiscale.

Alla base di questi comportamenti, talune volte, c'è l'intento del gestore di "fare solo cassa" e condurre la struttura come un locale con finalità basate esclusivamente sulla ristorazione. Il verificarsi e, soprattutto, il ripetersi di questi comportamenti scorretti, purtroppo, implica anche una carente azione di controllo da parte delle Sezioni proprietarie che hanno il dovere di vigilare e svolgere questi controlli (non solo sulla parte tecnica di funzionalità degli impianti), tramite gli ispettori e adottare le adeguate sanzioni previste dal contratto di conduzione.

Queste sanzioni, nel caso di accettate e ripetute violazioni delle condizioni contrattuali possono portare anche alla risoluzione di fatto del contratto di gestione. Ovviamente, per tutti i rifugi del CAI vige l'obbligo di esposizione dello stralcio del Regolamento generale dei Rifugi (art.12,13,14,15,16,17,18,19,20) e il tariffario comprendente le quote fissate dalla Commissione centrale Rifugi e prezzi stabiliti dalle Sezioni di appartenenza dei rifugi.

Pertanto, spetta alle Sezioni vigilare ed agire, quando il caso lo richiede, per far sì che nei nostri rifugi siano rispettate le norme contrattuali che regolano l'accoglienza, l'ospitalità e la fornitura di servizi di qualità a soci e non soci.

Tuttavia, guardando l'altra faccia della medaglia, bisogna riconoscere che la maggior parte dei gestori dei nostri rifugi, si confrontano ogni giorno con la difficoltà di accesso della struttura, con le avverse condizioni meteo che riducono al minimo la frequentazione anche nei weekend, del prolungarsi del regime siccitoso che ha reso difficile persino l'approvvigionamento idrico di tante strutture, costringendo alcuni rifugi a chiudere anticipatamente la stagione.

Nonostante tutto ciò, questi gestori operano con impegno e professionalità, riservando grande attenzione e rispetto agli ospiti, siano essi soci e non soci e sapendo trasmettere (essendone loro stessi testimoni), l'amore e il rispetto per l'ambiente montano.

Queste osservazioni possono essere rilevate leggendo le impressioni e le testimonianze lasciate dagli ospiti nel registro del Rifugio.

I gestori che si comportano così bene non lo fanno solo perché hanno scelto questa attività come un'altra qualsiasi per vivere, ma perché credono nei principi e nei valori del vivere in montagna, che il CAI può e deve saper trasmettere, anche con l'esperienza della vita in Rifugio.



Sezione di Torino



**Beppe Previti**  
*Reggente UET*



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

# Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 10 – Numero 106/2022  
Autorizzazione del Tribunale  
18 del 12/07/2013

Redazione, Amministrazione e Segreteria  
Salita al CAI TORINO n. 12 - 10131 Torino tel.  
011/660.03.02

Direttore Editoriale  
Mauro Zanotto

Condirettore Editoriale  
Laura Spagnolini

Direttore Responsabile  
Roberto Mantovani

Relazioni con il CAI Sezione Torino  
Francesco Bergamasco

Redazione UET Torino

Comitato di redazione : Laura Spagnolini, Luisella Carrus, Domenica Biolatto, Luciano Garrone, Ornella Isnardi, Giovanna Traversa, Piero Marchello, Franco Griffone, Walter Incerpi, Mauro Zanotto, Beppe Previti, Luigi Leardi, Maria Teresa Bragatto, Pier Mario Migliore, Gianluigi Pasqualetto, Enrico Volpiano

Collaboratori esterni : Beppe Sabadini, Chiara Peyrani, Nicoletta Sveva Pipitone, Maria Teresa Andruetto Pasquero, Giulia Gino, Sergio Vigna, Marco Giaccone, Giovanni Cordola, Gianluca Menichetti, Cristina Natta Soleri, Veronica Lisino, Fabrizio Rovella, Michela Fassina, Antonio Bertero, Annamaria Gremmo, Gruppo Compagni di cordata

Email : [info@uetcaitorino.it](mailto:info@uetcaitorino.it)

Sito Internet : [www.uetcaitorino.it](http://www.uetcaitorino.it)

Facebook : [unione.escursionisti.torino](https://www.facebook.com/unione.escursionisti.torino)

Facebook : [l'Escursionista](https://www.facebook.com/l'Escursionista)

## Sommario Dicembre 2022

|   |           |
|---|-----------|
| Editoriale – Riflessioni del Presidente                           |           |
| <b>Qualche riflessione sui nostri Rifugi</b>                      | <b>02</b> |
| Sul cappello un bel fior - La rubrica dell'Escursionismo Estivo   |           |
| <b>Nelle terre del Barolo</b>                                     |           |
| <i>Camminata tra i vigneti, i profumi e la storia</i>             | <b>05</b> |
| <b>Festa Sociale UET 2022</b>                                     | <b>09</b> |
| Penna e calamaio – Racconti per chi sa ascoltare                  |           |
| <b>Quasi umana</b>  | <b>11</b> |
| Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi               |           |
| <b>L'acqua del Diavolo</b>  | <b>16</b> |
| Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweis                |           |
| <b>Lauda dell'Epifania</b>  | <b>20</b> |
| Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare              |           |
| <b>La Cucina popolare del Molise</b>                              | <b>24</b> |
| C'era una volta - Ricordi del nostro passato                      |           |
| <b>Le botteghe di una volta</b>                                   | <b>29</b> |
| la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna |           |
| <b>Il "tocco" della Montagna</b>                                  | <b>31</b> |
| Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli                      |           |
| <b>Un anello in val Pellice</b>                                   |           |
| <i>Da Bobbio ai ruderi dell'alpe del Colletto</i>                 | <b>37</b> |
| Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino                     |           |
| <b>Non c'è un cammino,<br/>il cammino si fa camminando</b>        | <b>41</b> |
| Il medico risponde - Le domande e le risposte sulla nostra salute |           |
| <b>Come abbassare il colesterolo cattivo?</b>                     | <b>48</b> |
| Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici                 |           |
| <b>Strizzacervello</b>  | <b>52</b> |
| Prossimi passi - Calendario delle attività UET                    |           |
| <b>Dicembre imbacuccato grano assicurato</b>                      | <b>59</b> |
| Reportage – Ai confini del mondo                                  |           |
| <b>30 anni di Sahara</b>  | <b>61</b> |
| Color seppia - Cartoline dal nostro passato                       |           |
| <b>Una Escursionista torinese a bordo della<br/>"Memphi"</b>      | <b>64</b> |



Per comunicare con la redazione della rivista  
scrivici una email alla casella:  
**[info@uetcaitorino.com](mailto:info@uetcaitorino.com)**



Sul cappello un bel fior  
*la rubrica dell'Escursionismo estivo*

*Nelle terre del Barolo*

*Camminata tra i vigneti, i profumi e la storia*

Si è conclusa lo scorso 6 novembre, con la gita nelle terre del Barolo, l'attività escursionistica estiva del 2022 della nostra UET. Una escursione fra le più riuscite del calendario estivo, organizzata in collaborazione con gli amici del CAI di Alba e della GEAT con cui è sempre piacevole fare uscite insieme.

Quest'ultima è Sottosezione storica del CAI Torino, come la nostra. A questa gita hanno partecipato ben 85 soci di cui 37 Uettini, il resto erano appartenenti agli altri due gruppi. Alla partenza da Barolo, l'entusiasmo era tanto, complice sia la giornata soleggiata che la curiosità di visitare un territorio, riconosciuto patrimonio UNESCO dal 2014, che attira turisti da tutto il mondo, per l'eccezionale bellezza dei suoi paesaggi collinari, legati alla antica cultura del vino che caratterizza quest'area. Siamo nelle Langhe, zona del basso Piemonte fra le province di Alessandria, Asti e Cuneo.

Ci siamo messi in cammino alle 9.30 per dirigerci nella località di La Morra. Percorriamo il centro storico di Barolo che, con le sue abitazioni curate, le numerose cantine e le auto di lusso, ci mostra subito il benessere economico legato alla viticoltura e all'export dei vini in tutto il mondo. Fra questi spiccano il Barolo, il Nebbiolo, il Barbaresco.

Mentre attraversiamo Barolo, il borgo più famoso, gli accompagnatori del CAI di Alba, Raffaella e Piero, ci raccontano la storia del castello comunale Falletti di Barolo, di epoca medievale. Di proprietà dei Marchesi Falletti dal 1315 fino 1864. Nell'ottocento venne ospitato nel castello anche Silvio Pellico, nominato responsabile della biblioteca di famiglia. Dopo la morte degli ultimi marchesi Tancredi Falletti e sua moglie, la francese Giulia Colbert Felletti chiamata giulia di Barolo, senza lasciare eredi, il castello passa all'Opera Pia di Barolo che lo trasforma in collegio per i giovani meno abbienti e rimarrà tale fino al 1958.

Successivamente, dopo un decennio di inutilizzo venne acquistato nel 1970 dal comune di Barolo e alcune sale vengono adibite a museo e aperte al pubblico. Nel 1982 nelle cantine viene aperta l'Enoteca regionale di Barolo e nel 2010, dopo un profondo restauro, nasce nel castello il Museo del vino. Attualmente fra i più importanti al mondo. Proseguiamo la nostra camminata circondati



da vigneti molto curati, perfettamente strutturati, dove nulla è lasciato al caso. Ci inoltriamo fra i filari. C'è stata da poco la vendemmia, qualche grappolo è stato lasciato sulle viti ma abbiamo provveduto noi a raccogliarlo... e degustarlo.

Percorriamo in salita i tracciati interpoderali che vengono utilizzati per la raccolta dell'uva. Buona parte del gruppo rallenta il passo e ammira il paesaggio, catturandone la bellezza nella fotocamera degli smartphone. Siamo decisamente in tanti e tenere compatto il

gruppo non è facile. Il percorso è faticoso in alcuni tratti, per via delle salite. La giornata di sole rende i colori delle viti ancora più accesi.

L'autunno è in ritardo e il verde prevale ancora deciso sulle calde tonalità autunnali del marrone, dei gialli e dei rossi. Sono 11 i comuni delle Langhe che producono il Barolo, vino corposo di grande struttura, che ha preso il nome dalla località in cui è nato.

La produzione nasce nei vigneti dei marchesi Felletti che iniziano a produrlo verso il 1830 nei loro possedimenti. Si racconta che il Re Carlo Alberto di Savoia, interessato ai vini di questa zona, ne avesse chiesto un assaggio e la marchesa Giulia gliene avesse offerto 600 litri. Al sovrano il vino piacque molto e decise di acquistare la tenuta di Verduno per iniziare la produzione per la sua famiglia.

Oggi, ammirando vigneti con i loro cascinali, castelli e torri lo sguardo si perde. Ricoprono un territorio di oltre 3000 ettari. Siamo in ritardo, dobbiamo allungare il passo e raggiungere la coloratissima Cappella del Barolo di La Morra.

Raffaella ci dice che la costruzione originaria è del 1914 e venne chiamata Cappella della Santissima Madonna delle Grazie. Non è però mai stata consacrata. Era stata costruita come luogo di riparo per i vignaioli in caso di maltempo. Lasciata in stato di abbandono per anni, venne nel 1970 acquistata dalla famiglia Ceretto insieme ai vigneti circostanti da cui si ricava un prestigioso barolo Brunate. La cappella fu oggetto di restauro alla fine degli anni '90 del novecento.

L'incarico venne affidato a due artisti stranieri, il britannico David Tramlet e l'americano Sol Lewitt, che le hanno dato l'aspetto molto suggestivo e di grande impatto visivo che ha oggi.

Per i suoi colori sgargianti, che si inseriscono perfettamente con il paesaggio circostante, è un'opera d'arte contemporanea unica che richiama molti turisti. Pier Mario, uno dei nostri accompagnatori della UET, ci parla del duro lavoro e della povertà nelle Langhe prima che questo territorio divenisse famoso in tutto il mondo.

Lasciata la cappella, seguiamo fino al centro storico di La Morra e ci fermiamo, per una sosta, nella terrazza del castello, situata



sopra i Bastioni, chiamata il Belvedere, da cui si osserva un panorama superbo sulle colline delle Lange con i suoi vigneti e i suoi borghi. Patria di una cultura enologica di fama mondiale. Riprendiamo il cammino, dopo aver mangiato qualcosa, e torniamo a Barolo, dove ci attende la visita con degustazione in una rinomata cantina.

Il giusto tour dopo una giornata fra i filari. Come dire dalla vite al bicchiere... Ci accompagna in questo percorso l'enologo responsabile della cantina che, durante la visita, ci spiega le varie fasi della produzione.

Procediamo negli ampi locali, soffermandoci in particolare qualche minuto in quello dedicato al barrique, dove il vino riposa nelle botti di legno. Centinaia e centinaia di botti di ogni dimensione che daranno al vino un gusto aromatico di spezie con note legnose.

Dopo averci illustrato i vari passaggi, dalla raccolta delle uve all'imbottigliamento del vino, con le tecniche più all'avanguardia per mantenerne inalterate le caratteristiche e la qualità, passiamo alla fase più attesa: quella dell'assaggio.

Ci viene offerta una degustazione, con due piccoli calici, uno di Barolo e uno di Barbera superiore accompagnati da qualche grissino, qualche fetta di salumi e pezzetti di formaggio. Francamente mi sarei aspettata qualche cosa di più nella degustazione, ma si sa, i prezzi nelle cantine di questa famosissima località sono tutt'altro che economici.

Ad ogni modo, è stata una bella esperienza di circa un ora e mezza. Un breve percorso sensoriale attraverso i profumi e i sapori di questa parte del Piemonte che il mondo ci invidia. Si è fatto tardi e abbiamo ancora un tratto di strada prima di arrivare alle auto.

Riprendiamo i nostri zaini e ci incamminiamo. Mi guardo intorno e vedo i visi sorridenti.

Ci salutiamo con l'auspicio di ritrovarci tutti in una prossima gita nel nuovo anno ormai alle porte. Sono contenta, la UET ha concluso con successo la stagione escursionistica estiva.

Dopo due anni di forzata immobilità, per i motivi che sappiamo, non potevamo chiedere di più.

Arrivederci ad aprile 2023.

**Luisella Carrus**



# Festa Sociale UET 2022

## Antefatto

*L'idea mi era venuta sentendo parlare Domenica e attardandomi nel cercare nelle cartine percorsi alternativi.*

*Perché quest'anno non salire al Toesca partendo dal posto tappa GTA dell'alpe Toglie? Ne parlo con Francesco.*

*Partiamo dunque da Mattie in esplorazione infilandoci in stradine strette e a volte prive di sbocco ma nonostante tutta la buona volontà, le richieste di informazione in comune e numerosi tentativi, non raggiungiamo la meta.*

*Le strade carrozzabili che portano all'alpe sono tutte sbarrate per una non meglio precisata ordinanza comunale.*

*Ci viene il sospetto che il tutto venga fatto per impedire che folle di assatanati raccoglitori/predatori piombassero sui e nei castagneti della zona.*

*Pazienza, vuol dire che per quest'anno passeremo per la solita, vecchia, sfruttata strada.*

## La festa

Nella scheda che, grazie a Mauro, faccio pubblicare specifico solo alcuni particolari lasciando a tutti ampia libertà di scelta sugli orari che solo alla domenica dovranno essere osservati, essendoci di mezzo la consueta messa ed il primo turno del pranzo.

Qualche campanello di allarme mi era già risuonato nella testa durante le preadesioni che non avevano superato il fantastico numero di 9 (!!!) per il week end ed il ancor più strabiliante numero di 12 (!!!) per la domenica.

Mai il numero dei partecipanti era sceso così in basso. E pensare che con Alberto e Marco eravamo rimasti d'accordo di passare il sabato sera cenando con la *bagna cauda*, specialità classica che da un po' di anni mancava alla nostra tavola.

Devo riconoscere che il gestore e la sua equipe si sono superati. Una bagna eccellente contornata da verdure di ogni tipo in quantità maxi con alcune varianti (uova sode tagliate a metà) molto apprezzate. I tavoli dislocati a formare un rettangolo unico permettono, ai commensali, vicinanze e prospettive inusuali.

Giacomo ed io abbiamo estratto dal cilindro 2 buone bottiglie che associate al vino portato in tavola da Marco, hanno reso briosa la





compagnia, astemi compresi. Le ore sono passate in allegria.

L'alba, per me, è sorta come sempre prestissimo e come spesse volte in passato mi sorprende attento lettore di un buon libro.

Marco sopraggiunge e mi allunga un caffè veramente gradito. Il tavolo per la colazione è già apparecchiato e piano piano uno alla volta gli altri otto commensali si uniscono a me.

Il tempo riprende a macinare le sue ore, tutto (o quasi) rientra nella normalità.

Alla spicciolata altri soci arrivano, la messa, il pranzo che quest'anno è alla carta, le solite chiacchiere.

Mi guardo attorno ed un profondo senso di sconforto, di delusione mi pervade. Mai a mia memoria, siamo stati così pochi. Mai ho notato come quest'anno una sollecitudine ad andarsene quasi come se un fastidio gravoso fosse stato tolto dal petto.

Ricordo la sala strapiena con i festanti Uettini gomito a gomito con il vociare che rendeva difficile qualsiasi conversazione con bottiglioni che venivano scambiati di tavola in tavola pronti all'elogio mentre progetti e proposte venivano elaborati. Ricordo mesti canti.

Perché tutto questo? Eppure il covid è alle spalle. Questa forma di dissociazione è forse

una forte denuncia, una silenziosa protesta o un mesto BASTA!!!?

O forse i "chiari di luna" che spuntano all'orizzonte hanno posto un limite ben preciso al budget delle famiglie, come supposto da Mauro.

Personalmente non credo che sia solamente una questione di budget che la famiglia si ritrova a disposizione...

Altri impegni, malanni vari, magari una certa preoccupazione per una cena pesantina, il passare degli anni...

Chi vivrà vedrà. Io non mi arrendo. Il prossimo anno sarò di nuovo in ballo, ritenterò, riproverò sperando in numeri diversi magari grazie a consigli che tutti gli anni chiedo ma che mai arrivano.

Quest'anno, se non fosse per Beppe, che mi ha fatto supportare volente o nolente da Alberto, mi sarei ritrovato solo nell'organizzazione. Grazie anche a Giovanna che si è occupata della domenica.

Nel futuro, tra le altre cose, ci sarà il cambio del gestore che nulla sa di noi e delle nostre abitudini...

**Franco Griffone**

Quella mattina Giorgio si svegliò agitato: aveva sognato che al negozio di computer avevano terminato il suo videogioco preferito: "Lost in space", per fortuna il sole tra le tende e il profumo di caffè che arrivava dalla cucina lo riportarono alla realtà.

Doveva andare a curiosare al negozio all'angolo, da Gigi, che vendeva ogni sorta di videogioco, consolle e strumenti per quel passatempo che avevano spodestato da un pezzo i giochi all'aria aperta, oramai d'altri tempi.

Era stato promosso, quindi era riuscito a raggruppare un po' di quattrini che intendeva spendere per qualcosa di veramente bello.

Si lavò in fretta e fece colazione di sfuggita, tutta la casa era immersa nella quiete mattutina: i suoi genitori erano usciti presto per lavoro e sua sorella Luisa era a dormire da un'amica, "meno male" pensò Giorgio, "una giornata in pace!"

Così si avviò verso il negozio all'angolo, con il suo gruzzoletto in tasca.

Era ancora distante quando notò un gruppo di persone che stazionava davanti al negozio, Giorgio pensava fosse ancora chiuso, avvicinandosi però vide che Gigi faceva entrare a piccoli gruppi i clienti che quella mattina si erano ammassati a decine, questo gli fece pensare ad omaggi distribuiti da qualche ditta di PC.

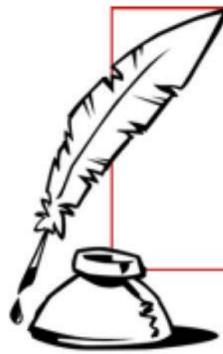
Si mise in coda e domandò quale fosse il motivo di tutta quella confusione

"Come, non lo sai?" gli rispose un tipetto biondo con un cappellino rosso

"Oggi è il gran giorno! E' finalmente uscita la X-BOX Human!"

Giorgio domandò informazioni su quella che sembrava essere una consolle veramente particolare: la grafica era eccezionale, i colori perfetti, i suoni reali e quello che più contava era una consolle con una personalità propria, progettata cioè con un particolare software che la rendeva capace di agire, prevedere le tue mosse e sfidarti in qualsiasi gioco, umana insomma!

Giorgio non sapeva se credere o meno a questa notizia, decise di attendere per entrare



## Penna e calamaio

### Racconti per chi sa ascoltare

e valutare di persona. Intanto i primi clienti uscivano mostrando volti felici e pacchi di vario tipo.

Giorgio pensò se ciò che aveva in tasca avesse potuto bastare per quella consolle, visto che sicuramente doveva costare molto... E i giochi? Forse i suoi non erano compatibili pertanto avrebbe anche dovuto comperarne uno, chissà...

Finalmente fu il suo turno, entrò nel negozio e incrociando Gigi notò che era stanco e un po' agitato, "Ragazzo, oggi c'è il pienone!", disse passandosi il braccio sulla fronte per asciugare il sudore. "Vuoi anche tu la X-BOX Human?"

"Veramente ero venuto a comperare un nuovo videogioco, sai sono stato promosso..." "Bene! Allora dimmi cosa ti interessa!"

"Prima vorrei dare un'occhiata alla famosa consolle, e se potessi provarla..."

"Certo, vieni pure"

Si avvicinarono ad un tavolo sul quale era sistemata la famosa macchina, già accesa e pronta all'uso; "E' tutta tua, si usa come l'altra, solo che giochi contro di lei, che pensa".

Giorgio prese in mano il joystick ed iniziò a giocare scegliendo tra un menù veramente vario, giocò per circa 20 minuti, quando arrivò Gigi non si accorse della sua presenza tanto era coinvolto.

"Sì, è molto realista e credo abbia anche "pensato" precedendo alcune mie mosse, ma in realtà mi aspettavo di più..." Gigi disse che se voleva poteva averla in prova a casa per una settimana, era una promozione che offriva la ditta, poi al termine poteva decidere se tenerla o meno.

Giorgio decise di portarla a casa e prese anche un gioco abbinato, sempre in prova.

La sistemò in camera sua, spenta con il gioco inserito, poi scese a prepararsi una spremuta.

Mentre era in cucina che beveva sentì un sibilo potente provenire dal piano superiore, corse per capire cosa fosse e vide la consolle accesa



che mostrava una scritta enorme "PLAY!" , Giorgio doveva giocare, glielo chiedeva la macchina!

Passò un'ora, poi la mattinata, infine il pomeriggio e Giorgio continuava a giocare, aveva fame, ma non appena si staccava dalla consolle per fare altro, questa riprendeva a fischiare con un sibilo ogni volta più acuto. Doveva giocare, ancora giocare, la consolle lo sfidava e lo risfidava.

Giorgio era ormai esausto quando entrò in casa sua madre. "Giorgio sei in casa?"

"Sì, mamma sono in camera mia!" La madre notò tutto in ordine e si complimentò mentalmente con il figlio che dopo pranzo aveva pulito tutto. Si tolse le scarpe e salì verso le camere, fu allora che lo vide: il volto bianco, le mani tremanti e gli occhi rossi mostravano un ragazzo che molto probabilmente era rimasto tutto il giorno a giocare! "Ma sei impazzito?" "Non puoi rovinarti in questo modo!, spegni subito questo affare!" "Se potessi lo farei, mamma!"

La mamma andò verso la consolle e la spense in modo brusco, "Adesso basta così"; subito

dopo iniziò l'orrendo sibilo, "Cosa capita?" chiese stupita, "Vedi mamma, se la spengo fa così..."

Sua madre provò a scollegare la presa dalla rete: stesso sibilo atroce.

"Dove hai preso questo aggeggio infernale?" Giorgio, mentre giocava, spiegò che Gigi glielo aveva dato in prova per una settimana e che era un nuovo gioco, molto reale.

"Reale o meno qui bisogna fare qualcosa... devi riportarlo al negozio!". " Non posso, se mi stacco riprende a sibilare!"

La mamma scese in cucina determinata a cercare un attrezzo che potesse porre fine a quel delirio, cercò nei cassetti, dentro gli armadi, poi nel sottoscala trovò quel che faceva al caso suo: una grossa accetta! La prese e salì di corsa le scale, entrò in camera di Giorgio e... il ragazzo era sparito!

"Giorgio! Dove sei?" non poteva pensare a nulla di buono, infatti il sibilo ricominciò e mamma Rosa girandosi verso la macchina vide ancora la scritta sul video "PLAY!".

"Io non so giocare!" prese il telecomando e provò a schiacciare qualche tasto, in quel



mentre nel video apparve in uno scenario spaziale una navicella, all'interno della quale il pilota somigliava vagamente e qualcuno... era Giorgio!

“No, non può essere! Non ha senso!”

Giorgio stava combattendo navicelle aliene che lo attaccavano da ogni lato, mamma Rosa decise di aiutarlo e provò a giocare.

“Dai mamma non sei malaccio!” “Colpisci più navicelle che puoi!”.

Mamma Rosa stava andando bene, quando da lontano scorse una mega astronave che puntò verso la piccola navicella di Giorgio per eliminarla. Mamma Rosa non riusciva più a tenere in mano il telecomando che diventava sempre più caldo “Brutta macchina assassina! Perché mi fai questo?” Sullo schermo della console comparve una scritta “GAME OVER – YOU LOSE! “. Noooooo” gridò mamma Rosa.

Il sibilo si fece più forte e un tonfo rimbombò nella camera di Giorgio. “Ma cosa diamine...?” Giorgio era disteso sul tappeto ai piedi del suo letto, era in pigiama e la testa gli faceva male... Guardò velocemente la sua camera: nessuna traccia della famigerata “X-BOX Human”, l'orologio segnava le 9 e 30 e lui si era appena svegliato.

Quella mattina Giorgio decise in fretta: con i soldi della promozione andò a comprarsi un paio di roller rossi fiammanti e... addio videogiochi, almeno per un po'.

**Michela Fassina**



## *l'ultimo libro di Michela Fassina...*

*Michela Fassina è nata a Torino, città presso la quale ha conseguito una laurea in Scienze Biologiche.*

*Vive a Grugliasco e insegna da più di 16 anni in questa cittadina di provincia, dopo un'esperienza lavorativa come biologo presso una ditta di diagnostici in Torino.*

*Da sempre amante della montagna dove si rifugia, in un piccolo paesino della Val Germanasca, appena può con la propria famiglia.*

*Qui nel silenzio e nel verde tra passeggiate e sciate, sono nati la maggior parte dei racconti presenti in questa raccolta.*

*Questo libro è il concretizzarsi di un sogno sempre rincorso.*

*Caro lettore, quante volte hai ascoltato un racconto?*

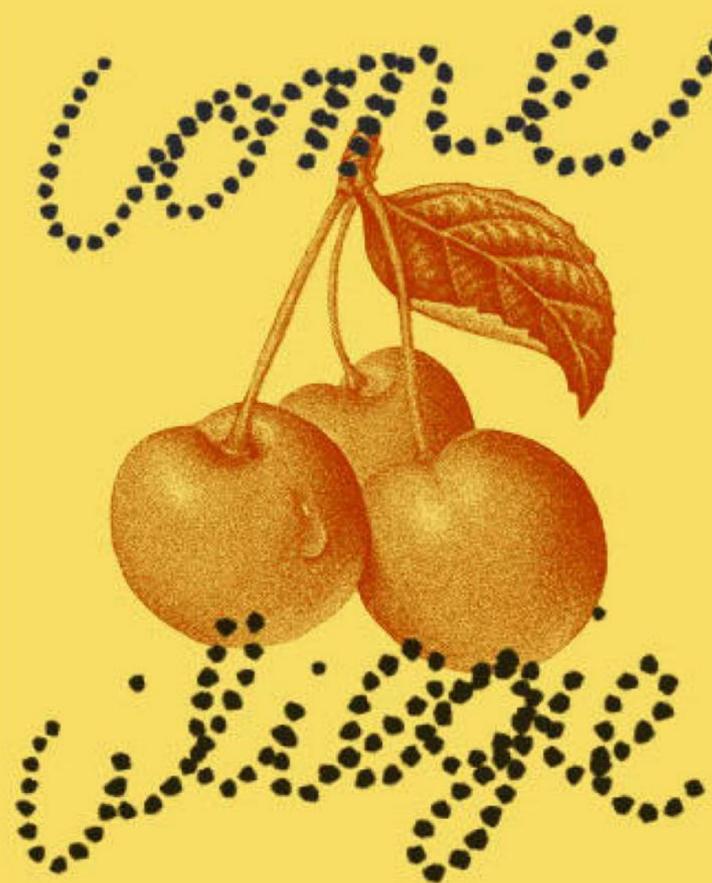
*Da piccolo, da grande, intenzionalmente o per caso, durante un viaggio in treno, alla radio, da un amico, da un nonno, dalla tua mamma.*

*Forse l'avrai trovato curioso, triste, pauroso o comico; avrà comunque suscitato emozioni.*

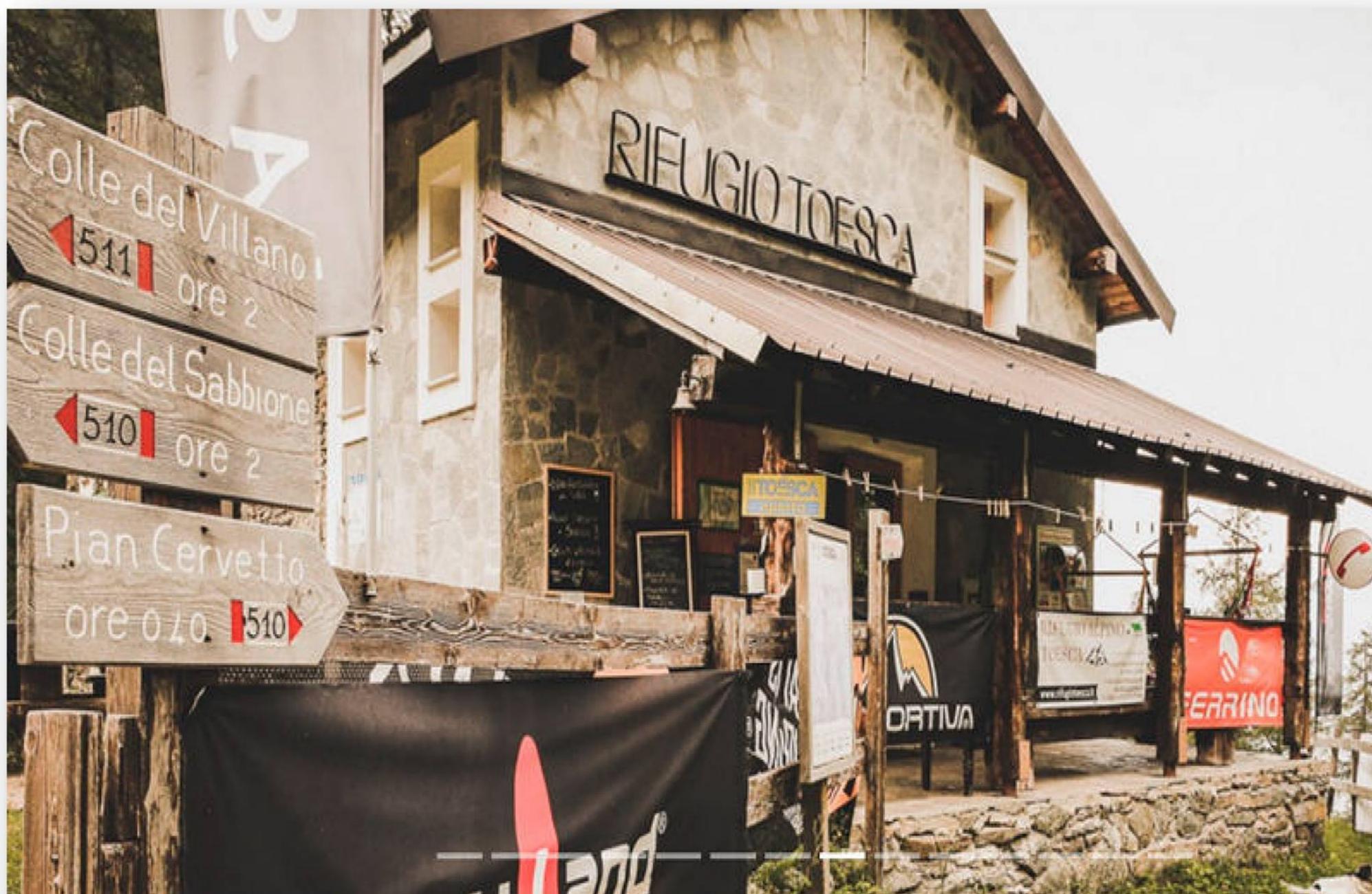
*La vita è emozionarsi.*

*Spero che questi racconti possano emozionarti e che tu, dopo avere letto il primo, possa essere incuriosito fino alla fine, divorandone uno dopo l'altro, come ciliegie.*

Michela Fassina



# *Il rifugio Toesca riconosciuto come una "Eccellenza Italiana"!*



*Dal 1 di novembre all'8 gennaio,  
tutti i weekend APERTO!*



## L'acqua del Diavolo

Da anni la gente non ricordava un'estate torrida come quella. Non si era vista una sola goccia di pioggia e tutte le sorgenti si erano ormai prosciugate.

Nel paese di Saint-Rhemy la situazione era però ancora più grave che nei paesi vicini: si doveva infatti attingere acqua dal torrente, pure quello ridotto ad un filo. I consiglieri del paese allora tennero consulta per dire la loro, ma un rimedio non l'aveva nessuno.

Quanto al curato del paese continuare a tuonare dal pulpito: «Fratelli, pregate troppo poco. Invece di passare la domenica a ballare nei granai, venite in chiesa a cantare i vespri! Andiamo in pellegrinaggio a Fonteinte, ad invocare che la misericordia del buon Dio ci mandi la pioggia!»

Ma il curato predicava al vento e giorno dopo giorno la situazione si era così tanto aggravata che uomini e bestie ormai pativano la sete.

Al sindaco allora venne in mente di andare a cercare se mai vi fosse traccia di sorgenti tra le rocce del versante orientale della montagna. Partì di buona lena al mattino presto ed esplorò palmo a palmo il terreno ma a mezzogiorno non aveva visto altro che terra bruciata ed erba secca.

Esasperato si lasciò scappare una di quelle bestemmie che fanno tremare le porte dell'Inferno e subito accanto a lui risuonò una risata; a ridere era il Diavolo e l'uomo se lo vide comparire davanti così come se l'era sempre immaginato: alto, secco, nero e cornuto, con tanto di coda e zoccoli di capra.

«Son qui per servirti», disse il Diavolo, facendo un inchino.

L'altro già si chiedeva se poteva trarre vantaggio dall'incontro.

«Posso risolvarti qualsiasi problema» proseguì il tentatore, «purchè naturalmente... ci si metta d'accordo».

Il sindaco valutò la situazione e decise lì per lì che tanto valeva la pena di provare quella strada e venne subito al sodo.

«Che cosa chiedi per rifornire d'acqua Saint-Rhemy?»

«Mi accontento di poco» rispose risoluto il Diavolo. «Mi prenderò l'anima della prima donnetta che verrà ad attingere l'acqua alla



## Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

mia cascata. Perchè intendo fare le cose alla grande: l'acqua verrà giù dalle rocce, nei pressi del paese, con un'abbondanza tale a soddisfare ogni esigenza di uomini ed animali e ne avvanzerà ancora per bagnare la campagna»

«Con la siccità che c'è in giro, dove credi di riuscire a trovare tutta quell'acqua?» osservò il sindaco, perplesso.

«Non ti preoccupare, amico. Conosco una falda che scorre a Saint-Oyen, un bel po' sotto terra: il mio fossato partirà da là»

«Ma ci vorrà un sacco di tempo per realizzare un'opera così complessa. Noi non possiamo aspettare!» rispose il sindaco.

«Tempo? Ti chiedo appena un giorno. Domani, a questa stessa ora, la mia cascata scroscerà dalle rocce dell'Aquila. Mi ripagherò della fatica prima che la campana del tuo paese suoni il mezzogiorno» assicurò il Diavolo.

«D'accordo!» assentì il sindaco, che ormai non poteva tirarsi indietro.

Ma passò la notte a rigirarsi nel letto senza riuscire a chiudere occhio.

L'indomani il sole spaccava le pietre come sempre, sin dalle prime ore del mattino e la gente stava chiusa in casa spossata dall'afa e dalla sete.

Alle undici in punto però, il silenzio fù rotto dal fragore dell'acqua che cadeva a valanga dalle rocce.

Tutte le persone del paese si precipitarono all'aperto: alla vista della cascata prodigiosa, la gente pazza di gioia, rideva, gridava, piangeva, pregava, si abbracciava nelle strade e sulla piazza.

La prima che corse ad attingere l'acqua per il figlio malato fù una povera donna che per tutta la notte aveva sentito il piccolo chiedere da bere, senza poter fare altro che invocare l'aiuto del Cielo.

Il Diavolo vedendola si fregò soddisfatto le mani. Meglio di così non poteva certo sperare



del paese, tant'è che neppure una volta gli era riuscito di farle perdere la messa.

Stava il Diavolo pronto a ghermirla con i suoi artigli rapaci e sogghignava vedendola tendere ignara il suo secchio.

In quel preciso momento però, le campane della vecchia torre di Saint-Rhemy si misero a suonare da sole. Gli squilli dell'Angelus tolsero

così ogni potere al maligno, costringendolo a rapida fuga.

La montagna allora fù scossa da un tremito come di terremoto e la gente si fesse il segno della Santa Croce con il fiato sospeso, guardando con gli occhi fissi all'acqua, che, arrestato il suo corso, se ne tornava indietro .

Le ultime gocce stillarono nel secchio della donna inginocchiata ai piedi della cascata a ringraziare il Cielo di averla protetta dal Demonio. L'aveva visto scomparire, inghiottito dalla terra, avvolto in una gran fiammata e tutto le era stato chiaro .

Il recipiente però si era riempito fino all'orlo. Quell'acqua, benedetta dal curato, bastò a dissetare tutti e guarì il bambino malato.

Ormai convinti che era meglio chiedere aiuto al buon Dio che all'Inferno, quella stessa sera i contadini organizzarono un pellegrinaggio a Fonteinte. Vi arrivarono che già albeggiava ed all'orizzonte si addensavano le nubi.

Prese a piovere mentre erano sulla via del ritorno. Era una pioggia fitta e sottile, di quelle che penetrano nel terreno senza scavarvi solchi e fanno nascere l'erba persino sulle rocce.

L'acqua ricominciò a sgorgare dalle sorgenti, il torrente riprese a gorgogliare tra i sassi; i prati rinverdirono ed il secondo taglio di fieno fù così abbondante che le bestie ne ebbero abbastanza per un anno intero.

Al sindaco invece, si dice, si fossero fatti bianchi d'un sol colpo i capelli, quando aveva visto ritirarsi la cascata; ma era convinto anche più degli altri che la questione si fosse rivolta nel migliore dei modi.

Quanto al fossato, per lunghi anni fù possibile scorgerne ancora la traccia, che dal Barisson risaliva verso le Rocce dell'Aquila e chiaramente rivelava la sua origine infernale, perché solo il Diavolo poteva progettare una roggia in salita.

Tanta fatica per restarsene poi a mani vuote! Il Diavolo schiumava di rabbia, ogni volta che il fatto gli tornava alla mente. Ma ormai a far ruscelli aveva preso gusto e cercò un altro posto in cui mancasse l'acqua per riproporre il solito baratto.

A Montjovet per l'appunto, si stava lavorando ad un acquedotto che partendo dal torrente



<<Gli indovinelli mi piacciono un mondo: faccio la roggia ancor più volentieri>>

Era sicuro del fatto suo, perché aveva acquistato una vasta competenza zoologica, trasformandosi in bestie di ogni sorta, dal corvo al mulo, dal basilisco al caprone, per non parlare del serpente che era il suo prediletto dai tempi di Adamo ed Eva.

Completò in fretta e furia il canale e si disse disposto ad affrontare la prova.

La donna, astuta due volte più del Diavolo, slamatasi il corpo di miele, si rotolò in un mucchio di piume e si presentò al maligno cosparsa di penne.

Cornetta la guardò e riguardò, girandole intorno indispettito, perché non riusciva a capire che razza di uccello fosse quello.

<<Tempo scaduto!>> disse la moglie del sindaco, quando ne ebbe abbastanza di vederselo davanti.

Ed anche quella volta fu il Diavolo a rimanere a bocca asciutta .

**Mauro Zanotto**

Evançon rifornisse la zona collinare. La realizzazione dell'opera però presentava più difficoltà del previsto ed i fondi stanziati risultavano del tutto insufficienti.

Il sindaco non sapeva come rigirarsi, quando il Demonio gli si presentò, offrendogli la soluzione del problema.

<<In cambio dell'opera completata chiedo una ben piccola cosa: un'anima, una sola animuccia da portare con me all'Inferno>>

Quel sindaco diceva sempre che sua moglie ne sapeva una più del Diavolo: così prese tempo, per chiederle un consiglio.

<<La cosa si può fare>> riflettè la donna, <<a patto che Cornetta accetti, una volta ultimato il lavoro, di prendersi il compenso soltanto se ci saprà dire il nome dell'animale che gli mostreremo>>

All'udire una tanto insolita condizione, il Diavolo, sicuro di sé, rise divertito.

*Ripensando a come l'avevo conosciuta mi convinco che le vie dell'impensabile sono infinite.*

*L'amore per Maria era esploso all'improvviso come un temporale estivo, violento e impressionante, e dire che, dal liceo in poi, di ragazze ne avevo avute, e non poche.*

*Era da un po' che desideravo visitare il museo del cinema alla Mole Antonelliana, ma non ne avevo mai avuto il tempo, o forse la voglia.*

*Quel pomeriggio mi decisi, m'immersi nelle viscere della terra e salii sulla metropolitana.*

*La prendevo spesso, ma nei giorni feriali ero sempre pigiato tra persone che parlavano tra loro o trafficavano con i cellulari.*

*Quel sabato no, poca gente seduta e nessuno in piedi, così lo sguardo si posò sui pochi passeggeri fotografando le particolarità dei volti e sorridendo nel constatare i tic di ognuno.*

*Mentre gli occhi carrellavano dentro il vagone, lo sguardo di una ragazza seduta verso il fondo incontrò il mio. Non era una cosa strana, sovente s'incrociano le occhiate tra due estranei che si trovano nello stesso luogo, di norma uno dei due cambia direzione, o sul panorama o su qualsiasi cosa di scritto che si ha a tiro.*

*Non mi era mai successo di lasciare il periscopio fisso sull'obbiettivo, ma la cosa che mi sorprese fu che anche la ragazza non cambiò il suo. Le porte della carrozza si aprirono senza che nessuno scendesse o salisse e, quando ripartì, continuai a fissare quegli occhi come se un fluido magico mi avesse stregato, inquieto e stupito nel riscontrare lo stesso atteggiamento da parte sua.*

*L'incantesimo fu rotto da un anziano signore che, alzandosi, spezzò il magnetismo che si era creato. Guardai il tabellone delle fermate e mi accorsi che ne mancavano solamente due alla mia.*

*Mi sedetti e, curiosando le fermate scritte sul pannello sopra le porte, sbirciai in continuazione la ragione del turbamento.*

*Anche lei scese alla mia stessa fermata, facendo pensare che il caso mi stesse mettendo alla prova.*

*«Mi stai seguendo?» disse la ragazza prima di arrivare ai tornelli d'uscita.*



*l'ultimo romanzo di Sergio Vigna...*



## Lauda dell'Epifania

*Noi siamo i tre re, noi siamo i tre re,  
venuti dall'Oriente, venuti dall'Oriente,  
venuti dall'Oriente,  
per adorar Gesù, per adorar Gesù.*

*Chi fu che ci chiamò? Chi fu che ci chiamò?  
La voce misteriosa, la voce misteriosa,  
la voce misteriosa,  
che è nato il nuovo Re, che è nato il nuovo  
Re.*

*Chi fu che ci guidò? Chi fu che ci guidò?  
La stella risplendente, la stella risplendente,  
la stella risplendente,  
la via ci illuminò, la via ci illuminò.*

Canto natalizio di Mezzolombardo, è stato armonizzato da Luigi Pigarelli per il coro SAT di Trento.

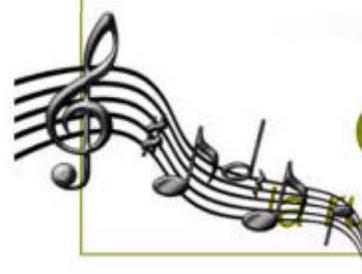
Il canto si articola in tre quadri:

- I re dell'Oriente
- La chiamata
- La stella cometa

Regalità, natura divina, passione di Cristo. Questo rappresentano i doni che i tre re Magi portano a Gesù bambino. Si tratta nell'ordine di: oro, incenso e mirra. Di Gaspare, Baldassarre e Melchiorre ne parla, tra i quattro vangeli canonici, solo quello di Matteo.

I tre re di provenienza orientale sono poi citati in almeno altri quattro vangeli apocrifi dell'infanzia. "Dov'è il re dei giudei che è nato?" Con queste parole, i Magi si mettono in viaggio con i loro scrigni per Betlemme. "Abbiamo visto sorgere la sua stella e siamo venuti ad adorarlo -aggiungono".

Nei vangeli si parla di una stella che guida il cammino dei sacerdoti-re e che si ferma sulla grotta dove si trova Gesù. Oggi l'Epifania celebra la manifestazione evidente di Dio agli uomini attraverso il figlio e di Cristo ai Magi



**Canta che ti passa !**

*la rubrica del Coro Edelweiss*

I magi erano dei sacerdoti, indovini e astronomi del popolo indoeuropeo dei Medi. L'unico Magio che secondo le fonti storiche divenne re fu un tale Guamata che nel 522 avanti Cristo prese il trono (solo per qualche mese) a Cambise secondo, re di Persia.

E la stella che guida i magi che è stata identificata come una cometa lo era realmente? Secondo le informazioni astronomiche del tempo, in quegli anni, nessuna cometa si avvicinò alla terra. Gli scienziati e gli astronomi si interrogano da tempo sul fenomeno celeste.

Secondo la teoria più accreditata nell'anno 6 dopo Cristo si verificò un allineamento planetario. Per Keplero si trattò di una congiunzione tra Giove e Saturno.

La cometa dunque secondo il parere degli astronomi non apparve in quegli anni. Un altro dilemma riguarda il ritrovamento delle ossa dei tre re Magi. Secondo la tradizione cristiana i resti mortali dei Magi furono ritrovati per opera della regina Elena, madre dell'imperatore Costantino e poi donate dall'imperatore Costante ad Eustorgio, allora vescovo di Milano.

Non a caso sul campanile della chiesa milanese c'è una stella ad otto punte che giustifica la loro presenza. Le ossa dei Magi furono custodite nella basilica fino a quando un cancelliere dell'imperatore Barbarossa le trafugò e portò a Colonia in Germania. Solo nel 1903, grazie all'intervento del cardinal Ferrari alcuni frammenti dei sacri resti tornarono nella basilica di Sant'Eustorgio.

Melchiorre era il più anziano e portava l'ORO. Il suo nome deriverebbe da Melech e significa Re.

Baldassarre (scuro di pelle) portava la MIRRA. Il suo nome deriverebbe da Balthazar (re babilonese) e potrebbe suggerire la sua origine.

Gaspare portava l'INCENSO ed è il più giovane. Il suo nome pari derivi dal greco

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=MeW BuFAltaY>

<https://www.youtube.com/watch?v=9Wgn 0ahYJsU>



Galgath e significa signora di Saba.

La Grotta della Natività, secondo la tradizione, è il luogo dove Cristo nacque dalla Vergine Maria. Su di essa fu edificata la basilica a cinque navate cui si accede attraverso un umile ingresso. Intorno alla Grotta della Natività ci sono altre grotte legate al ricordo di san Girolamo. A fianco della basilica sorge la chiesa di S. Caterina, preceduta da un piccolo chiostro.

Questa medesima Grotta fu circondata dalle magnifiche costruzioni dell'imperatore Costantino e di sua madre Elena non molto dopo il 325 d.C., come ci narra lo storico Eusebio di Cesarea, contemporaneo ai fatti. Nel 386 san Girolamo si stabilì nei pressi della basilica, con la nobile matrona romana Paola e altri seguaci, vivendo vita monastica, dedicandosi allo studio della Bibbia e producendo la sua celebre versione latina (Vulgata), che divenne poi ufficiale nella Chiesa d'Occidente.



*Nasce nel 1950 il **Coro Edelweiss** del CAI di Torino, da un gruppo di giovani ed entusiasti amanti del canto di montagna. Conta oggi 35 elementi, tutti rigorosamente dilettanti. Nella sua lunga storia, ha visto passare oltre 180 coristi, 5 diversi maestri, ha eseguito centinaia di concerti in Italia e all'estero e inciso numerosi dischi e CD. Il Coro Edelweiss intende portare il proprio contributo alla salvaguardia e alla conservazione del formidabile patrimonio artistico e culturale del canto di montagna. Il repertorio del Coro, che spazia su tutta l'ampia produzione dei canti tradizionali alpini, è di circa 150 brani, di cui una trentina con armonizzazioni proprie.*



La basilica del IV secolo fu sostituita nel VI da un'altra di dimensioni maggiori, che è quella tuttora visibile. In epoca crociata (XII sec.) le pareti furono abbellite di preziosi mosaici dai fondi incrostati d'oro e di madreperla, dei quali rimangono ampi frammenti con scene del Nuovo Testamento (nel transetto, con iscrizioni latine) e la rappresentazione simbolica di concili ecumenici (nella navata, con iscrizioni greche).

Al di sopra delle colonne della navata, in una fila di medaglioni sono raffigurati gli antenati di Gesù (con diciture latine). Uno degli angeli adoranti della parete sinistra ha ai piedi un'iscrizione (in latino e in siriano) con il nome dell'artista, il pittore Basilio.

Scavi fatti negli anni 1934-35 (dal governo mandatario inglese) hanno riportato alla luce considerevoli resti dei mosaici pavimentali della basilica costantiniana, alcuni dei quali sono visibili tanto nella navata che nel transetto.

I francescani, che dimorano a Betlemme dal 1347, possiedono accanto alla basilica della

Natività il proprio convento e una chiesa dedicata alla santa martire Caterina. La chiesa esiste dal XII secolo e in seguito fu ripetutamente ampliata. Serve principalmente per le necessità della comunità cattolica di rito latino; da essa si scende a un complesso di grotte tra cui quella di S. Girolamo.

**Valter Incerpi**



**Coro Edelweiss del CAI di Torino**

**Cerchiamo coristi!**

**Ti aspettiamo tutti i martedì alle ore 21  
presso la Sala degli Stemma  
al Monte dei Cappuccini**



## La Cucina popolare del Molise

*Il Molise è una regione autonoma solo dal 1963 e gli abitanti fieri della propria identità sanno difendere le più antiche tradizioni culinarie conservando con orgoglio le ricette dei secoli più lontani. Sono sapori decisi, aromi vivi.*

*La cucina dei molisani ha i suoi punti di forza nella semplicità delle preparazioni e nella genuinità degli ingredienti. Netta poi è la differenza tra i piatti che si preparano nelle zone interne, a base di pasta fatta in casa e carni prevalentemente di capretto o agnello, e quelli confezionati lungo la ristretta fascia costiera, dove predomina il pesce.*

*Quindi, intuendo la vostra passione per il pesce, ecco che questo mese la rubrica de "Il mestolo d'oro" è qui a proporvi di cimentarvi con un tipico menù della costa molisana: cozze sui crostini per antipasto, seppioline sulla pasta dei maccheroni, calamaretti ripieni, un contorno sottaceto per rompere con il sapore di pesce ed infine le mitiche cicerchiate come dolce gentile di chiusura del pranzo.*

*Siete pronti a mettervi ai fornelli?*

### Crostini con le cozze

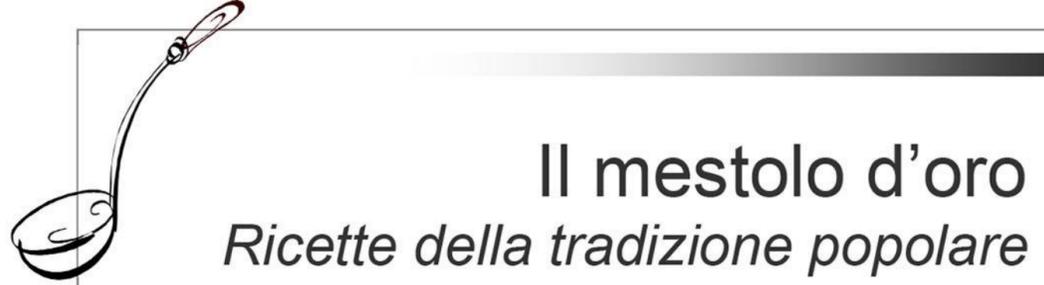
#### INGREDIENTI (per 4 persone)

Per i crostini

- 8 fette di pane raffermo
- aceto di vino bianco
- olio di semi

Per le cozze

- 1 kg di cozze
- ½ bicchiere di vino bianco
- 2 spicchi d'aglio
- peperoncino
- alloro
- prezzemolo
- olio extra vergine d'oliva



#### PREPARAZIONE

Bagnare leggermente le fette di pane nell'aceto, lasciarle asciugare leggermente e friggerle in olio bollente, appena saranno dorate e croccanti estrarle dal tegame e lasciarle asciugare su carta assorbente.

Pulire le cozze e metterle in un tegame coperto e farle aprire a fuoco vivo.

Sgocciolare le cozze conservandone l'acqua ed eliminare le valve.

Preparare il condimento: versare olio in un tegame farvi soffriggere lo spicchio d'aglio e il peperoncino, quindi unirvi le cozze, un bicchiere della loro acqua e le foglie di alloro: fare insaporire per cinque minuti, aggiungere il vino e appena tutto il liquido sarà evaporato, il prezzemolo tritato.

Disporre i crostini in piatti individuali, versare su ognuno di essi su un mestolino di cozze con il loro sugo di cottura e servire.

*Crostini con le cozze*



## *Maccheroni con le sepioline*

### **INGREDIENTI (per 4 persone)**

- 400 gr di Bucatini
- 100 gr di mollica di pane raffermo
- 8 sepioline
- 1 uovo
- 500 gr di pomodori freschi passati
- 50 gr di formaggio grattugiato
- ½ cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- prezzemolo
- olio extra vergine d'oliva

### **PREPARAZIONE**

Approntare un impasto con la mollica del pane aggiunta al formaggio, uovo, prezzemolo, aglio e riempire il ventre della seppia,

precedentemente pulita, avendo cura di cucire alla stessa l'osso precedentemente estratto.

Il sugo si prepara soffriggendo le seppie in una pentola contenete l'olio e la cipolla.

Aggiungere i pomodori e lasciare cuocere per 40 minuti.

Una volta lessati i bucatini condirli e cospargerli con il formaggio.

## *Calamaretti ripieni*

### **INGREDIENTI (per 4 persone)**

- Otto calamaretti (100 gr ciascuno)
- 3 cucchiaini di pangrattato
- 2 spicchi d'aglio
- prezzemolo
- 2 acciughe dissalate e diliscate
- 1 cucchiaino di capperi sotto sale ben sciacquati
- olio extravergine d'oliva
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- pepe



*Maccheroni con le sepioline*

- sale q. b.

## PREPARAZIONE

Pulire i calamaretti. Svuotare la sacca, lavarli asciugarli.

Tritare il prezzemolo con uno spicchio d'aglio, le acciughe e i capperi, mettere il tutto in una terrina, aggiungere il pangrattato; inumidendolo ottenere un composto ben amalgamato e consistente.

Riempire, non del tutto, le sacche dei calamaretti e fermare le aperture con uno stecchino o cucirle con un filo bianco.

In un tegame imbiondire l'aglio con qualche cucchiaio d'olio, togliere poi l'aglio e mettere a cuocere i calamaretti.

Far consumare a fuoco alto la loro acqua spruzzandoli col vino, salare, versare un mestolo d'acqua e portare a cottura.

Servire tiepido.

## *Peperoni sottaceto*

### INGREDIENTI (per 4 persone)

- 3 Peperoni (di qualsiasi varietà)
- aceto di vino bianco q.b.

### PREPARAZIONE

Per la quantità potete regolarvi in base a quanti avete intenzione di prepararne.

Prendete i peperoni ben maturi, lavateli, asciugateli e metteteli in un contenitore di terracotta (sarebbe l'ideale) o in barattoli di vetro: fate attenzione a non privarli del picciolo avendo cura di non privarli del picciolo.

Ricopriteli con l'aceto e conservateli in un luogo fresco e buio.

Potrete attenuare il sapore dell'aceto lavandoli prima dell'uso.

Prima di utilizzarli in cucina eliminate i torsoli ed i semi. Ottimi se consumati a pezzetti o listarelle.



*Calamaretti ripieni*

*Peperoni sott'aceto*



*Cicerchiata alluso di larino*



## *Cicerchiata alluso di larino*

### **INGREDIENTI (per 4 persone)**

- 240 gr di farina
- 20 gr di burro
- 20 gr di zucchero
- 2 uova
- 10 gr di vino bianco
- 100 gr di zucchero
- 100 gr di mele
- olio extravergine di oliva

### **PREPARAZIONE**

Impastare farina, burro, zucchero e uova, aggiungendo il vino bianco e preparare tanti bastoncini da tagliare a pezzetti.

Arrotolare i pezzetti in modo da ricavarne delle palline della grandezza di un cece.

Friggere le palline in olio bollente e scolarle bene.

In un'altra padella caramellare zucchero e miele.

Versare le palline nell'impasto di miele e zucchero e mescolare in fretta in modo da amalgamare il tutto.

Porre il composto in un piatto e guarnire con confetti.

**Mauro Zanotto**

## Le botteghe di una volta

Non sono di buona memoria ma mi piace pensare di essere un aiuto nel ricordo delle botteghe, che ai tempi furono per molti anni, un vero e proprio presidio del territorio, fiorente attività, nonché punto di riferimento per le famiglie di contadini e montanari di tutto il paese.

Negli anni cinquanta del secolo scorso, a Condove la vita si svolgeva principalmente all'interno del paese, dove ci si conosceva tutti, tanto che molte famiglie venivano identificate con soprannomi spesse volte stravaganti, legati a caratteristiche somatiche o comportamentali del capostipite.

Attorno alla piazza e nelle vie adiacenti c'erano il Comune, le scuole, l'asilo, l'ufficio postale, la Cassa di Risparmio, la Chiesa, il cinema e tante botteghe: la ferramenta di Alpe, il tabacchino delle sorelle Della Valle, la cartoleria, l'alleanza cooperativa torinese, le macellerie di Chiariglione e Benetto, la panetteria di Votta, il calzolaio, il barbiere, la merceria, la farmacia e poi tante osterie e la Bocciofila.

Nelle botteghe alimentari i prodotti in vendita non erano confezionati bensì si vendevano sfusi. Si vendeva di tutto un po', poco ma di tutto. Si poteva acquistare al dettaglio: due etti d'olio di semi (era contenuto in fusti e al momento della vendita veniva versato nella bottiglia di vetro portata dal cliente), quattro acciughe, un cavolo, due etti di pastina per la minestra o un chilo di riso, una bottiglia di candeggina, un sapone di Marsiglia, un pacchetto di olandese (surrogato per scurire il caffè fatto in casseruola), mezzo chilo di zucchero avvolto nella carta blu; o prendere dal mastello le mele ruggine o le mele in composta.

La pasta era contenuta in cassette e quando un cliente la voleva comprare il bottegaio la pesava e la incartava in un foglio dal tipico colore giallo ocra. Il droghiere è un po' farmacista, per questo si potevano anche acquistare dei fiori di tiglio, malva, camomilla, chiodi di garofano, pepe, miele e altre erbe e spezie. Anche le caramelle non mancavano: mentine o pasticche (liquirizia e fiori di acacia) erano sempre sul bancone, per la gioia dei bambini.



## C'era una volta Ricordi del nostro passato

C'era il bottegaio più economico, quello che vendeva a "bon pat" (a buon mercato) ed anche quello che faceva "bon pès" (buon peso) e quello che "at ciolava al pès" (ti fregava al peso).



Man mano che si aprivano le porte, si sentiva l'odore del cuoio modellato da maestri calzolai, l'odore di mortadella e di salumi vari, di tome e burro. Sentiamo l'odore del legno e delle vernici nella bottega del falegname. Sentiamo nel negozio di ferramenta l'odore di petrolio, che serviva ad alimentare quelle vere e proprie opere d'arte che erano i lumi a petrolio, ancora molto in uso nelle borgate di montagna e negli alpeggi per l'illuminazione delle case.

Le botteghe rappresentavano il momento di incontro quotidiano dove risuonava solo il dialetto, due chiacchiere, uno scambio di informazione o, meglio, un aggiornamento su quanto era accaduto nei dintorni, una o più tappe obbligate nel percorso della giornata.

Erano dei veri e propri centri da cui si apprendevano, e diramavano, notizie su fatti e



persone del paese e dove, se fossero passati stranieri o, meglio, “forestieri” (appellativo con cui i Condovesi definivano tutti gli sconosciuti provenienti da altri paesi) non sarebbero, di certo, passati inosservati.

Le botteghe erano, inoltre, luoghi di confidenze, che vanno ben oltre il semplice pettegolezzo, che spaziavano dai consigli su cosa cucinare a pranzo e cena fino a spingersi su terreni più ampie complessi come il suggerimento di ingredienti, qui siamo al confine con l'alchimia e la magia, con cui curare i malanni o ritrovare la felicità. Il bottegaio diventava, così, un vero e proprio confidente da cui ci si attendeva molto più che la vendita di prodotti.

E chi entrava in bottega, lo faceva anche per scambiare “quattro chiacchiere” con un amico oppure con un conoscente, c'era il cliente che comprava sempre lo stesso tipo di formaggio, la massaia che amava farsi consigliare sempre e solo dal negoziante dalla battuta sempre pronta. I titolari delle botteghe di una volta conoscevano a memoria le abitudini alimentari delle famiglie del paese che frequentavano quotidianamente il loro negozio da anni. Si

viveva per davvero, a quei tempi, in una grande famiglia allargata.

Una quotidianità più semplice e, senza dubbio, meno pretenziosa di quella attuale, in cui le relazioni umane rivestivano ancora un ruolo importante, fondamentale. Perfino con i negozianti si tendeva ad instaurare un rapporto sincero, di fiducia reciproca, che sottendeva la certezza di un buon acquisto.

Poi, come dice l'antico proverbio, *il pesce grande mangia quello più piccolo*, e la magia è svanita in una nuvola di bolle, l'espandersi di super e ipermercati hanno quasi cancellato questo tipo di negozi così accoglienti e famigliari.

**Gianni Cordola**  
[www.cordola.it](http://www.cordola.it)



la Vedetta Alpina  
la rubrica del  
Museo Nazionale della Montagna

#museomontagna

05 | 11 | 2022  
02 | 04 | 2023

# THE MOUNTAIN TOUCH

*Il "tocco" della Montagna*

*The mountain "touch"*

Cover by Michael Firinca, della Raffaella Cortese, Milano. Foto: Rafael Kroetz

MUSEO NAZIONALE  
DELLA MONTAGNA  
CAI-TORINO

A conclusione della stagione espositiva 2022 il Museomontagna lo scorso novembre ha inaugurato le mostre *Adolf Kunst. Paesaggi di carta*, a cura di Daniela Berta e Veronica Lisino e *The Mountain Touch*, a cura di Andrea Lerda.

Il progetto espositivo su Adolf Kunst, incisore tedesco attivo a Monaco di Baviera tra il 1904 e il 1936, nasce dall'istituzione del Fondo omonimo, grazie alla donazione di 330 opere che gli eredi dell'artista hanno fatto al Museo nel 2021, ampliando la raccolta di ex libris che il Museomontagna già possedeva con l'intera produzione artistica di Kunst. Oltre alle opere grafiche, indubbiamente la parte più consistente della sua produzione, Kunst, in poco più di trent'anni, ha realizzato anche numerosi disegni a grafite, acquerelli, dipinti a olio, manufatti di destinazione privata in legno, carta e metallo. Il Fondo Adolf Kunst comprende inoltre notizie sulla sua vita artistica e privata che completano la

documentazione su quest'artista, molto noto tra i collezionisti di ex libris, divenendo la più ricca conservata da un'istituzione. La mostra, nel raccontare la complessità e la versatilità dell'arte di Kunst, si inserisce in uno dei filoni di ricerca più cari al Museomontagna che da sempre si impegna nello studio dell'iconografia alpina e dell'evoluzione della rappresentazione della montagna e dei suoi elementi identitari.

Parallelamente, dal 2018 il Museo è impegnato nel Programma Sostenibilità con cui lavora sull'ambiente e le sue problematiche, cercando di sollecitare riflessioni aperte su questo tema e gli altri affini. Tra le pratiche messe in atto, oltre ad eventi, incontri e pubblicazioni, ci sono anche progetti espositivi che, accanto al percorso artistico costruito con opere d'arte contemporanea, sono arricchiti da contributi scientifici proposti da ricercatori e studiosi che approfondiscono a vario titolo i temi affrontati, dialogando con i lavori esposti.

Nona Inescu  
*Concretion (Geophilia) VIII*, 2017  
Stampa Ultrachrone su carta sintetica Epson  
Enhanced, montata su VisualBond  
Courtesy SpazioA, Pistoia

La mostra *The Mountain Touch*, curata da Andrea Lerda e parte del Programma Sostenibilità, è nata nel solco della precedente esposizione *Ecophilia. Esplorare l'alterità, sviluppare empatia*, da una serie di evidenze





Lucas Foglia  
Rachel Mud Bathing, Virginia, 2009 (Dalla serie  
Human Nature)  
Fotografia  
Courtesy l'artista e Micamera, Milano

emerse in relazione alla crisi climatica e al periodo pandemico.

In risposta alla perdita di biodiversità e al progressivo degrado degli ambienti naturali, si va affermando una crescente consapevolezza che il nostro benessere fisico e mentale sia strettamente legato a quello del nostro pianeta. Sono numerose le ricerche che, a livello italiano e internazionale, stanno producendo evidenze scientifiche dell'impatto positivo della natura sul nostro piano biologico e psicologico. Il contatto con la dimensione visibile e invisibile degli ambienti naturali si traduce in una minore incidenza di allergie, di disturbi autoimmuni e di alti livelli di stress e in un miglioramento delle funzioni cardiovascolari, degli indici emodinamici, neuroendocrini, metabolici e ossidativi, nonché dei processi mentali e del benessere psichico.

Respirare la terra umida, inalando la geosmina da essa emanata, ha un impatto benefico sull'attività cerebrale dell'essere umano; osservare forme frattali presenti, ad esempio, nel profilo geomorfologico delle montagne, nella vegetazione, nei cristalli di ghiaccio, nelle onde del mare, nelle nuvole o ascoltare il cinguettio degli uccelli, produce una riduzione dei livelli di stress. I fitoncidi emessi nell'aria dagli alberi e dalle piante sono in grado di potenziare il sistema immunitario aumentando il numero di cellule "natural killer" e i livelli intercellulari di proteine anticancro. Anche i colori verde e blu presenti in natura contribuiscono al nostro benessere. Lo stesso vale per il contatto con l'aria di montagna e con l'acqua. Comprendere quanti e quali sono gli agenti responsabili di questa relazione benefica è, ad oggi, una sfida aperta per tutto il mondo della scienza. In Italia, dove secondo i dati Istat il territorio è per il 35% montano e per il 41,6% collinare, la montagna e le aree metromontane rivestono un ruolo cruciale in questo tipo di contesto.

L'esposizione, senza la pretesa di offrire una lettura esaustiva del tema, prova a offrire una

panoramica dei principali temi di ricerca in materia e apre a una serie di interrogativi. Quale impatto potrà avere la devastazione ambientale in corso sulla nostra salute? Come ricorrere all'ecoterapia per far fronte all'ecoalienazione? Che ruolo rivestono esperienze come la montagnaterapia, la terapia forestale, l'ormai noto Shinrin-Yoku o "bagno di foresta", la progettazione biofilica e quella di parchi urbani per arginare la sindrome da "deficit di natura" o le malattie mentali psicoterratiche?

*The Mountain Touch* presenta le opere di 14 artisti italiani e internazionali, in dialogo con una narrazione scientifica a cura di Federica Zabini e Francesco Meneguzzo, ricercatori presso l'Istituto per la BioEconomia del Consiglio Nazionale per le Ricerche, che da anni sta conducendo la più ampia campagna sperimentale mai effettuata sugli effetti della terapia forestale e delle immersioni negli ambienti verdi insieme al Club Alpino Italiano e al Centro di Riferimento per la Fitoterapia della Aou Careggi a Firenze.

La mostra si amplia con l'opera dell'artista Zheng Bo esposta nell'ambito dell'esposizione *Buddha10. Frammenti, derive e rifrazioni dell'immaginario visivo buddhista*, al MAO

Museo d'Arte Orientale di Torino fino al 3 settembre 2023.

Accompagna La mostra al Monte dei Cappuccini un catalogo bilingue (ita/eng) che raccoglie testi di Qing Li, immunologo e presidente della Società giapponese di medicina forestale, Università degli Studi di Tokyo; Marina Boido e Alessandro Vercelli, Neuroscience Institute Cavalieri Ottolenghi dell'Università degli Studi di Torino; Francesca Cirulli e Marta Borgi, Center for Behavioral Sciences and Mental Health. Istituto Superiore di Sanità; Lucy Jones, scrittrice, giornalista e autrice del libro "Losing Eden"; Rita Berto e Giuseppe Barbiero, Groupe de Recherche en Education à l'Environnement et à la Nature, Laboratorio di Ecologia Affettiva, Università della Valle d'Aosta; Marco Battain, presidente del CAI Torino e referente del gruppo "La

Peter Stridsberg

In a slow glare from the horizon's speckled cheek, 2019

Innova Photo Cotton con cornice in betulla smaltata bianca e vetro UV

Courtesy l'artista





Emanuela Ascari  
Materia Primaria, 2011-2013  
Teche in plexiglass, terreni vari, rocce, ghiaie,  
argille, fossili, sabbie, elementi organici

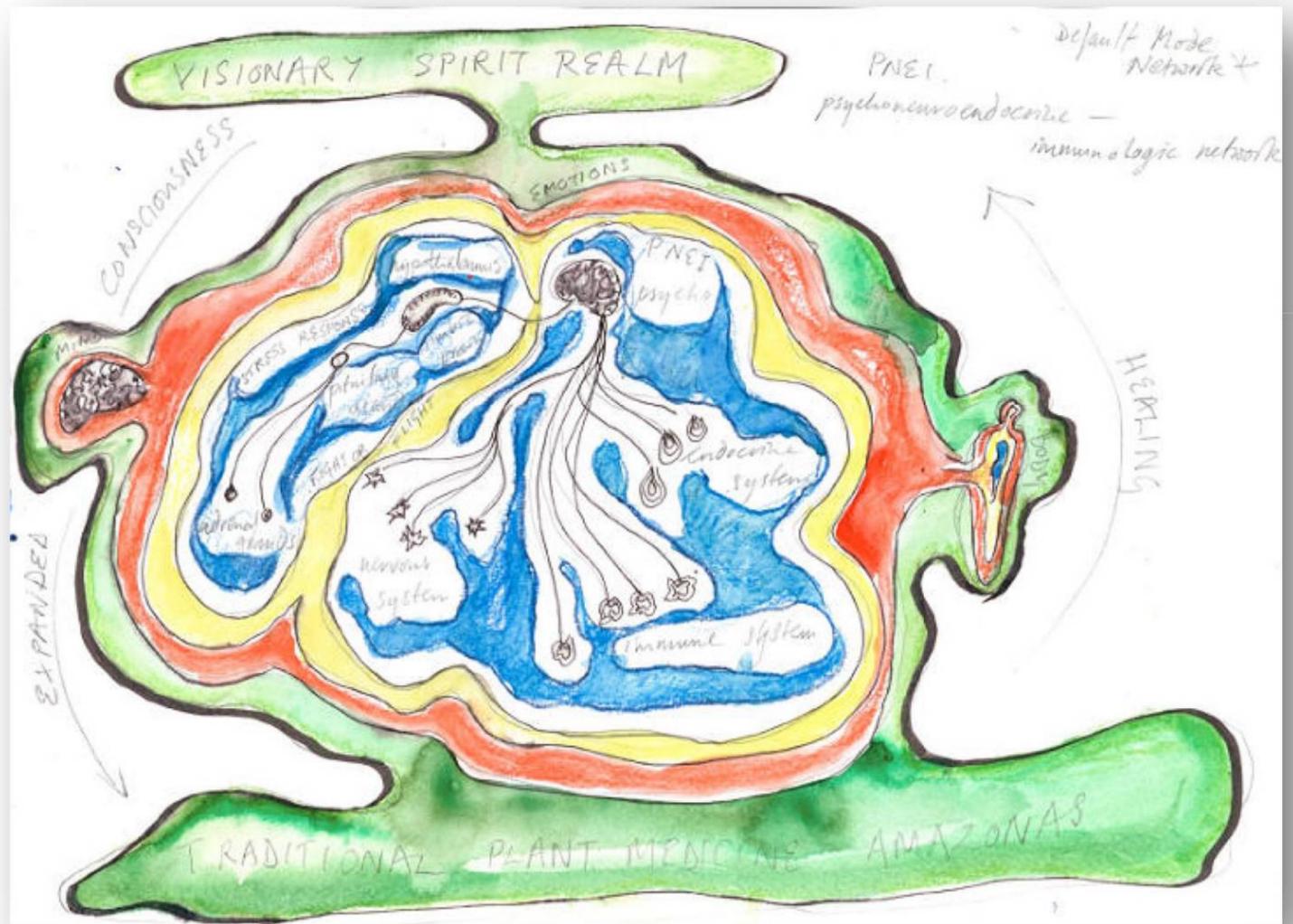
montagna che aiuta”; Francesco Riccardo Becheri, psicologo Psicoterapeuta, fondatore e responsabile scientifico Stazione di Terapia Forestale Pian dei Termini, psicologo Referente CAI Commissione Centrale Medica / Comitato Scientifico Centrale; Federica Zabini e Francesco Meneguzzo, ricercatori presso l'Istituto per la BioEconomia del Consiglio Nazionale per le Ricerche; Giulia Villari, ricercatrice del Dipartimento di Oncologia dell'Università di Torino.

Il progetto espositivo è arricchito e completato da un public program di eventi consultabile sul sito web del Museomontagna, nella pagina dedicata alla mostra.

Nel mese di dicembre è previsto un incontro dal titolo *Icaros. La voce che cura*. A partire dall'opera *Ch'uya Taki*, realizzata dalla sound artist Sara Berts nella torretta del Museomontagna, e dalle ricerche che la ricercatrice Giulia Villari sta conducendo per

indagare i possibili benefici derivanti dall'esposizione umana ai canti icaros, il talk in programma per sabato 17 dicembre proverà a esplorare il complesso tema del potere curativo che il mondo vegetale ha sull'essere umano, nonché del profondo rapporto tra popolazioni indigene, piante medicinali e processi di guarigione (sabato 17 dicembre, ore 16,30, Museomontagna: ingresso libero, senza prenotazione. Intervengono: Sara Berts, sound artist; Giulia Villari, ricercatrice del Dipartimento di Oncologia dell'Università di Torino; Tania Re, psicologa clinica e di comunità, docente di Etnomedicina e Antropologia medica).

Marcos Lutyens  
 Plant Medicine  
 Forest Inductions,  
 2021-2022  
 42 disegni ad  
 acquerello, matita  
 e inchiostro su  
 carta Arches  
 Courtesy l'artista  
 e Galleria Alberta  
 Pane, Parigi-  
 Venezia



## THE MOUNTAIN TOUCH

Dal 5 novembre 2022 al 2 aprile 2023

*A cura di*  
 Andrea Lerda

*Con*  
 Paola Anziché  
 Emanuela Ascari  
 Sara Berts  
 Zheng Bo  
 Ruben Brulat  
 Alberto Di Fabio  
 Michael Fliri  
 Christian Fogarolli  
 Lucas Foglia  
 Fernando García-Dory  
 Nona Inescu  
 Marcos Lutyens  
 Andrea Nacciarriti  
 George Steinmann  
 Peter Stridsberg

*Una mostra del*  
 Museomontagna  
*Con*

CAI - Club Alpino Italiano Città di Torino  
 Regione Piemonte FONDAZIONE CRT  
*In collaborazione con*  
 MAO Museo d'Arte Orientale  
*Sponsor tecnico*  
 COEX Naturally Fireproof  
*Con il patrocinio di*  
 Università degli Studi di Torino NICO -  
 Neuroscience Institute Cavalieri Ottolenghi  
*Con il supporto di*  
 Consiglio Nazionale delle Ricerche Istituto per  
 la BioEconomia. Dipartimento di Scienze Bio  
 Agroalimentari; GREEN Groupe de Recherche  
 en Education à l'Environnement et à la Nature,  
 Laboratorio di Ecologia Affettiva, Università  
 della Valle d'Aosta; Terapia Forestale Stazione  
 di Pian dei Termini; ASL Città di Torino;  
 Cooperativa Frassati Onlus; DEAR - Design  
 Around Onlus; Accademia Albertina di Belle  
 Arti di Torino



MUSEO NAZIONALE  
 DELLA MONTAGNA  
 CAI-TORINO

A chi mi chiede se è ancora possibile parlare di “esplorazione” quando ci riferiamo alle nostre valli, alle nostre montagne, senza quindi far volare il pensiero alle grandi vette di continenti lontani, la mia risposta è... Sì, è ancora possibile!



## Marco Polo Esplorando... per Monti e Valli

E' possibile perché qualunque escursione condotta anche solo in una delle nostre valli “dietro a casa” può trasformarsi in una vera e propria esplorazione di territori oggi solitari, selvaggi ed inhospitali, in cui l'uomo da anni è assente e sui quali i resti della “antropizzazione” dovuta alla sua presenza sociale, religiosa o culturale sono ormai visibili solo agli occhi attenti di chi v'è per monti con lo spirito dell'esploratore.

In questa rubrica vi racconterò quindi non solo ciò che durante le mie escursioni avrò osservato ma anche ciò che avrò immaginato o capito dalla “lettura” dei segnali del passato che il territorio ancora conserva.

Così facendo, idealmente sarà un po' come se l'escursione l'avessimo fatta insieme, viaggiando come un Marco Polo del nostro tempo, “Esplorando... per Monti e Valli”!

### Un anello in val Pellice. Da Bobbio ai ruderi dell'alpe del Colletto

- Località di partenza: Piazza del municipio a Bobbio Pellice mt. 744
- Dislivello: mt. 624
- Tempo di salita: 2 ore e 30 minuti c.ca
- Tempo di discesa: 2 ore e 30 minuti c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 7 Val Pellice Fraternali Editore

L'ultimo comune della val Pellice è Bobbio. I versanti all'Indritto, soleggiati ed ameni, pullulano di borgate ancor oggi con molti residenti, quelli all'Inverso invece sono ricoperti da fitte foreste: latifoglie, soprattutto castagni nella parte bassa, faggi, abeti e larici man mano si sale.

*Al bivio per la caverna del selvaggio*





*Parliamo dei pendii sottostanti l'esteso crinale che partendo da fondovalle separa la valle principale dall'attigua Comba dei Carbonieri. Alcuni colli tra le cime permettono di comunicare tra le due valli. Il più importante è il col Barant o Baracun dove uno stradello avente origini militari salendo dalla Conca del Pra, dove sorge il rifugio Jervis, permette di scendere al rifugio Barbara Lowrie.*

*Su questo crinale, già in quota, sino a non molto tempo fa esisteva un alpeggio che si raggiungeva percorrendo un ripido sentiero: l'alpe del Colletto oggi ridotta a rudere.*

*E' la meta di questo itinerario che partendo da fondovalle, da Bobbio Pellice, la raggiunge stando sempre su uno stradello sostanzialmente realizzato per permettere l'esbosco. Si sale e si scende piacevolmente, senza fretta, e tutto il percorso è ciclabile.*

*A metà c.ca della salita si può abbreviare il percorso, che pertanto diventa quasi una passeggiata, percorrendo la Pista Alta rientrando poi a Bobbio per la Pista Bassa. Queste due tracce sono state utilizzate ritornando così da poter sviluppare un anello.*

*Questa era l'alpe del Colletto sul crinale Pellice-Comba dei Carbonieri*

Giunti a Bobbio, ultimo comune della Val Pellice, si può lasciare l'auto nell'ampio parcheggio antistante la piazza del municipio. Percorso in breve il viale alberato, superato il torrente, trascurata la strada parallela al corso d'acqua, subito dopo, all'incrocio che segue, si prende a sinistra la via Saret seguendo l'indicazione per la Pista Alta, mentre per quella che si snoda sulla destra, per la borgata Abses si tornerà percorrendo la Pista Bassa e la via dei pastori lungo il percorso della biodiversità.

Alle prime case che seguono la strada si fa stradello quando piegando a destra e poi subito dopo a sinistra la traccia s'addentra nel bosco cominciando a salire. Da qui, sino ai ruderi dell'alpe del Colletto si starà sempre su questa tralasciando tutte le deviazioni. Sicuramente realizzato ad alpeggio abbandonato, questo stradello, sempre in buone condizioni perché mantenuto, oggi ha come scopo esclusivamente l'esbosco.



*Alle case di Lauset si lascia la Pista Alta  
scendendo alla Pista Bassa*

Un poco monotono perché sempre uguale, risale il boscoso versante con pendenza regolare e costante, senza strappi, trovando sempre come procedere. Lunghe diagonali ascendenti intervallate da ampie svolte consentono alla traccia di alzarsi progressivamente incontrando per via prima il bivio che porta alla “Caverna del Selvaggio”, poi un’abbandonata casa e, dopo una svolta, il modesto insediamento dell’Eiretta segnalato dalla carta Fraternali.

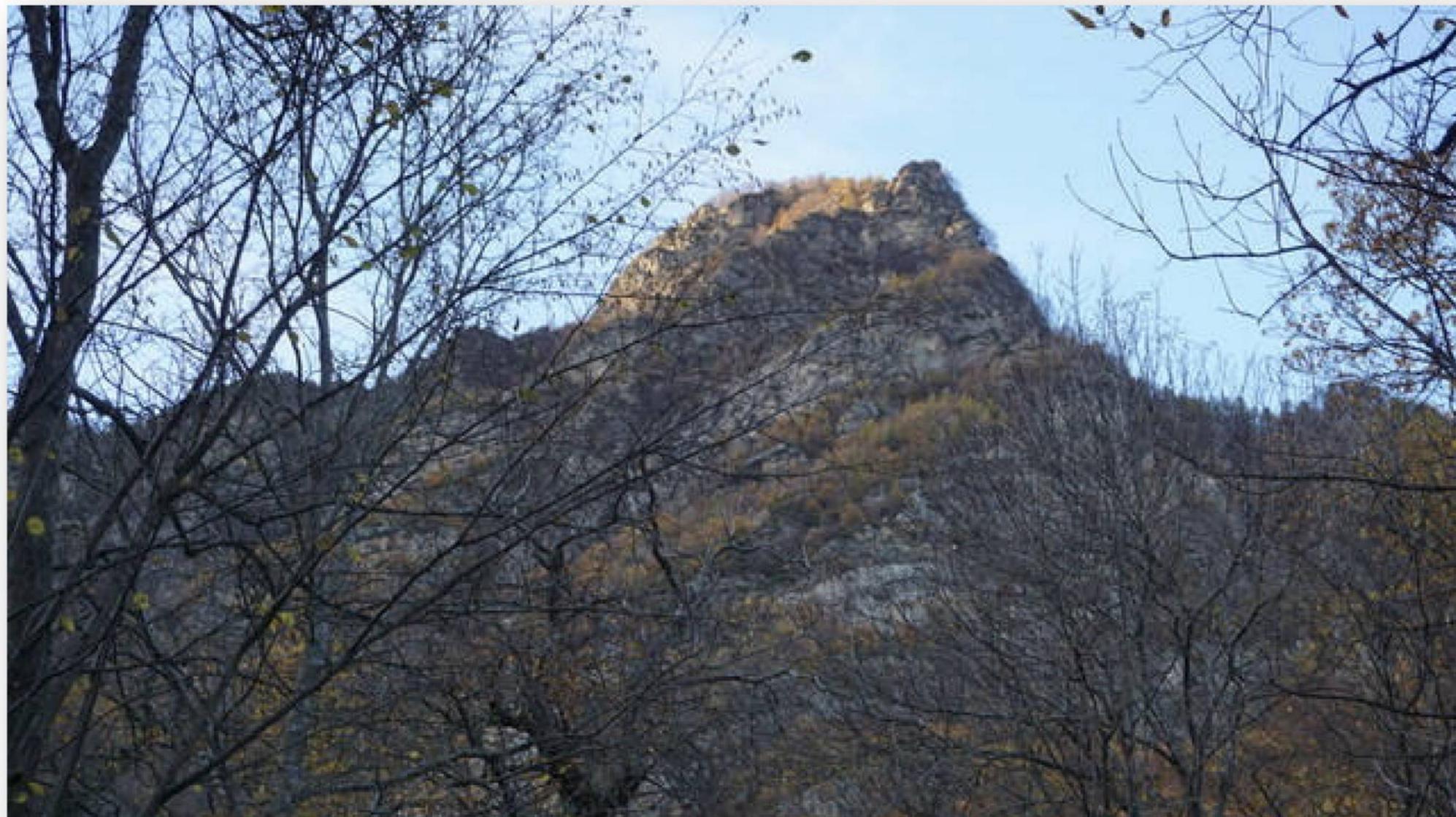
Sempre salendo, trascurato il bivio per Saret, si giunge al punto in cui una prima segnalazione dice come scendere subito alla Pista Bassa, da non prendere in considerazione perché questo sentiero è diventato quasi impercorribile, mentre, al bivio che segue, una seconda segnalazione indica che da qui parte la Pista Alta che sarà quella che poi si prenderà per tornare volendo sviluppando un anello.

Qui giunti, fatto il tornante si prosegue ancora lungamente sullo stradello che fatte due svolte

ravvicinate prosegue regolarmente sul boscoso pendio dove a poco a poco ai castagni si sostituiscono i faggi e poi i larici. Seguendo l’indicazione per le “Coppelle Protostoriche”, trascurata una traccia che s’inerpica ripida sulla sinistra e che poi si perde nel bosco, raggiunto il crinale ai ruderi di Forest, superati che si hanno subito dopo non si prende in considerazione quella che prosegue dritta, e che più avanti s’interrompe ad una piazzola, prendendo invece a sinistra quella che fatta la svolta con un’ultima dirittura termina allo slargo dove sorgono i ruderi dell’alpe del Colletto mt. 1368.

Singolare questa costruzione dove i muri perimetrali, anche le colonne sono state realizzate a secco senza utilizzare la malta cementizia. A distanza di anni dall’abbandono reggono ancora bene. Questo alpeggio si trova sotto la punta Garin alla quale si può accedere con percorso aggiuntivo. Da questo alpeggio bella vista sul centrale col Manzol, sul monte Manzol destra, mentre sulla sinistra spiccano il monte Granero e la Meidassa, più defilato il Monviso.

*2 ore e 30 minuti c.ca da Bobbio Pellice.*



### *Sopra Bobbio s'erge il Bric Bariount*

Per rientrare senza problemi si ritorna sui propri passi ripercorrendo piè pari l'itinerario di salita: è tutto ciclabile. Se si vuole sviluppare un anello giunti alla svolta in cui un'indicazione segnala il punto in cui parte la Pista Alta, abbandonato lo stradello discendente si prende questa traccia. Si percorreranno appresso lungamente prima la Pista Alta, poi la Pista Bassa unite tra loro da un disastroso sentiero.

Queste due tracce sono una sovrapposta all'altra, una in un senso, la seconda in senso opposto. Toccando per via una piccola borgata e alcune case isolate riporteranno a Bobbio. La prima, la Pista Alta, s'inoltra lungamente e piacevolmente pianeggiando traversa un boscoso pendio per assai sviluppate pietraie. Nell'ultimo tratto si scende raggiungendo al fondo, prima della borgata Lauset, l'indicazione per scendere alla Pista Bassa. Il sentiero che unisce tra loro le due piste scende a valle ripido chiuso a tratti da soliti muretti e assai rovinato dal grufolare dei cinghiali.

Le foglie autunnali rendono ancora più impegnativa la discesa perché nascondono la traccia sempre comunque visibile e ben segnalata da numerosi ometti. Giunti al fondo ci s'immette sulla Pista Bassa, che coincide con il "Sentiero dei pastori", che prosegue verso monte, verso il ponte di Napoleone. La si prende verso il basso.

Si percorrerà appresso lungamente una piacevolissima traccia, sostanzialmente in piano, con brevi tratti dove si sale o si scende, per superare asperità, così incontrando per via piccoli insediamenti isolati. Di tanto in tanto piccole bacheche illustrano la flora e la fauna della val Pellice. Giunti di molto più avanti ad un ampio slargo, dove sorge la bacheca degli uccelli, lasciata la traccia che prosegue dritta si prende a sinistra cominciando a scendere a tratti ripidi.

Fatte un paio di svolte si giunge in basso in vista della borgata Abses che tutta si attraversa terminando la traccia al quadrivio con molte segnalazioni dove questo anello si chiude.

*2 ore e 30 minuti c.ca sviluppando l'anello.*

**Beppe Sabadini**



Terre Alte  
*Riflessioni sull'ambiente alpino*

*Non c'è un cammino,  
il cammino si fa camminando*

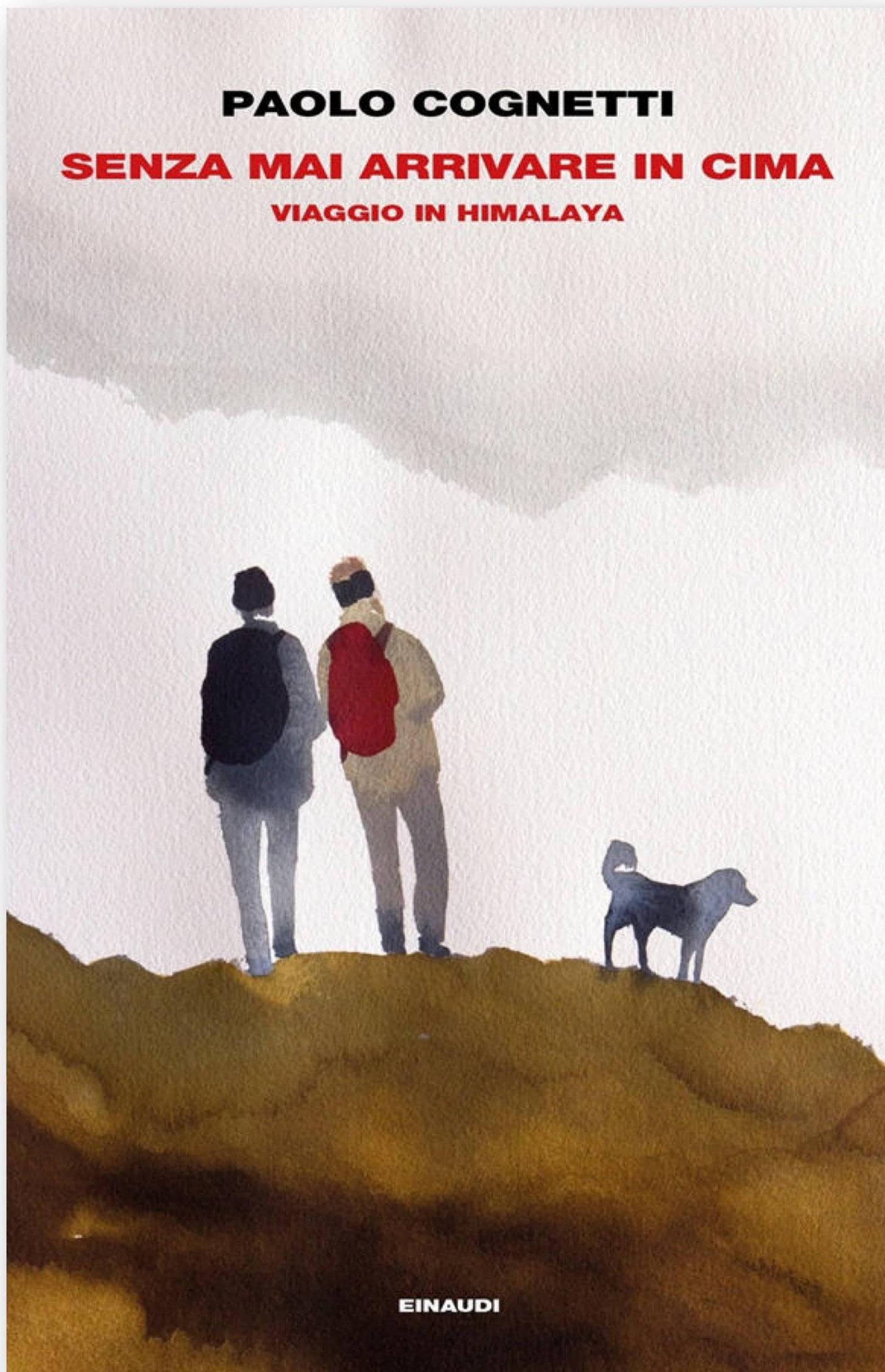
*Il sentiero è dato dalla traccia lasciata dalle orme dei propri passi*

Dice una canzone, probabilmente ben nota a tanti ragazzi: “spesso conta il viaggio più di dove vai”.

E' la strofa di un brano cantato da un torinese, ospitato all'interno del pezzo di un altro giovane cantautore, quest'altro di Roma (<https://youtu.be/N1S7e3IAITM>).

Ma il tema è chiaramente generale, non ha appartenenze geografiche o di età e di certo non è neanche un tema nuovo: si potrebbe pensare a migliaia di scrittori che hanno raccontato un proprio viaggio verso un certo posto oppure un altro.

E tra i diversi autori di racconti di viaggio si trova non di rado anche qualche escursionista



*Che cos'è l'andare in montagna senza la conquista della cima? Un atto di non violenza, un desiderio di comprensione, un girare intorno al senso del proprio camminare. Questo libro è un taccuino di viaggio, ma anche il racconto illustrato, caldo, dettagliato, di come vacillano le certezze col mal di montagna, di come si dialoga con un cane tibetano, di come il paesaggio diventa trama del corpo e dello spirito.*

con la prefazione di **Goffredo Fofi**

# Diario delle Alpi

Marco Triches

Monte Rosa edizioni

*Un viaggio a piedi da Torino a Belluno, senza mappa e senza macchina fotografica. Un'estate in cammino, a restituire con le parole l'anima e lo spirito dei luoghi attraversati. Un viaggio più abbozzato che pianificato, senza cartine al seguito e con il solo scopo, come dice l'autore, di "mangiare, dormire al riparo, camminare bene". E in effetti non si troverà in questo libro, nulla o quasi di ciò che si è abituati a trovare in un classico libro di montagna. A partire dalla scrittura che è scarna, essenziale, senza retorica, eppure precisa come il bisturi di un chirurgo e capace di stupire a ogni pagina.*

(un tipo cioè che porta il nome di questa nostra rivista). Il quale a volte narra di un percorso fatto in mezzo alle montagne, per esempio tra le Alpi. Appunto, non la scalata a una vetta, ma un viaggio, un cammino o (come si dice spesso tra di noi del CAI) una gita: in sintesi, un percorso in montagna. E come dice quella canzone, a volte conta il cammino in sé stesso, più che il suo arrivo su una determinata cima.

Non molto tempo fa questo tema del viaggio è stato descritto da un apprezzato scrittore di libri di montagna, Paolo Cognetti, che col significativo titolo di *"Senza mai arrivare in cima. Viaggio in Himalaya"* (Einaudi, 2018) ha

raccontato un viaggio "dalle Alpi urbanizzate fino nel più remoto angolo di Nepal, un piccolo Tibet che sopravvive all'ombra di quello grande e ormai perduto, un viaggio fatto camminando per 300 chilometri, passando più volte oltre i 5000 metri, senza raggiungere nessuna cima". Il che porta anche a chiedersi: "che cos'è l'andare in montagna senza la conquista della cima? Un desiderio di comprensione, un girare intorno al senso del proprio camminare. Serve una vera spedizione, con guide, portatori, muli, e soprattutto buoni compagni di viaggio".

E in effetti qualche volta ci si domanda, di ritorno dalle nostre escursioni, che cosa

rimane di una giornata di gita fatta in compagnia. Beninteso, la gita è quasi sempre identificata dalla sua meta, che di solito è una cima: appunto una cima dove ci si propone di arrivare (e di norma ci si riesce), con tanto di quota di altitudine e con la relativa foto di una punta che si staglia nel cielo.

Ma a ben pensare, quell'arrivo sulla cima rimane una piccola parte della gita: in vetta ci si ferma, quando non pochi minuti, di certo per poco tempo rispetto a quello che si trascorre lungo il sentiero che viene percorso per raggiungerla, per poi ridiscendere a valle. E non di rado una volta arrivati in cima si scende lungo un altro sentiero, diverso dal primo, attraversando altri luoghi.

E qualunque sia la vetta, è proprio durante il percorso che soprattutto ci si ritrova vicini, a tratti con l'uno e a tratti con un altro compagno di viaggio, a volte indicandosi reciprocamente la via, altre volte seguendosi in fila facendo attenzione, piede dietro piede, per essere certi di metterlo bene a terra e anche di fare il sentiero giusto.

A volte perfino parlandosi, direbbe scherzando qualcuno, dato che "in montagna si cammina da soli anche quando si cammina con qualcuno, ma si è contenti di dividere la propria solitudine con questi compagni", come racconta Cognetti nel suo libro.

Questa primavera, il tema del percorso in montagna è stato ripreso in un taccuino di viaggio, pubblicato da un editore piemontese e scritto da Marco Triches, un torinese d'adozione, originario delle Dolomiti e che ora vive nelle Marche. Chi lo ha redatto è una guida ambientale escursionistica, in particolare nel parco nazionale Dolomiti bellunesi, e attualmente "esplora gli Appennini che lo circondano".

Nel suo *Diario delle Alpi* (Monte Rosa Edizioni, 2022) Triches narra "l'esperienza di un viaggio a piedi attraverso le Alpi, da Torino a Belluno, fatto nell'estate 2015 in un paio di mesi. Un viaggio più abbozzato che pianificato, senza cartine al seguito e in compagnia di un amico, con il prioritario scopo di camminare bene".

Come scrive Goffredo Fofi nella prefazione, è il racconto di "un viaggio felice: non c'è ricerca dell'estremo, nonostante lungo il percorso vengano salite alcune cime di tutto rispetto. Un viaggio per il piacere di andare, di attraversare



e lasciarsi attraversare da luoghi e persone, un viaggio tra i colori dell'epilobio, il garofanino di bosco, che ha avuto tutto il tempo di crescere, fiorire, sfiorire e disseminarsi mentre gli si passa accanto, lungo le Alpi".

Chiacchierando con Marco Triches esploriamo questo tema della libertà dell'escursione, del sentiero che "come una musica jazz" non necessariamente è già tracciato ma si definisce mentre lo si fa, perché "si tratta più di un itinerario che di una meta. E non si deve dire nulla se poi alla fine ce la si è fatta", e cioè se si sia poi arrivati su qualche cima o da qualche parte. Non è questo, ciò che conta.

D'altra parte "ci sono mille varianti di percorso tra Torino e Belluno", a cavallo delle Alpi, attraversando regioni e frontiere, passando per la Francia e la Svizzera, e volendo anche per altre nazioni alpine, e così incontrando diverse culture, lingue, facce. E paesaggi.

Certo, le montagne e "le terre dove sei nato le riconosci di colpo". Ma, come dicono i due prigionieri francesi nella copertina del libro, in fuga tra le Alpi ne "La grande illusione" di Renoir: "cosa vuoi, le frontiere non si vedono, sono un'invenzione dell'uomo. La natura se ne frega". E intanto i due "sprofondano nella neve e sembra che danzino".

E in effetti nella neve un itinerario preciso proprio non c'è, e se pure ci fosse non si riesce a vederlo: il sentiero è dato dalla traccia lasciata dalle orme dei propri passi, che

tuttavia ben presto verranno cancellate, coperte da nuova neve o dal loro sciogliersi con il caldo del sole.

Anche questo è un tema antico: la traccia dei solchi nella neve delle Alpi sembra essere come la scia della schiuma bianca nel mare. Ossia un tragitto senza una meta e senza un itinerario predefinito, che si crea mentre lo si percorre. E forse anche questo itinerario che si delinea all'indietro ha un suo valore.

Ben lontano dalle Alpi, un autore spagnolo nato nell'Ottocento, Antonio Machado, scriveva "viaggiatore, sono le tue orme il cammino, e niente più. Non c'è un cammino, il cammino si fa camminando. E volgendo lo sguardo indietro, si vede il sentiero. Non c'è un cammino, se non scie nel mare". Oppure, si potrebbe appunto aggiungere, se non orme in montagna.

**Gian Luigi Pasqualetto**



“Caminante, son tus huellas  
el camino y nada más.  
Caminante, no hay camino,  
se hace camino al andar.  
Al andar se hace el camino,  
y al volver la vista atrás,  
se ve la senda que nunca  
se ha de volver a pisar.  
Caminante, no hay camino,  
sino estelas en el mar.”

Antonio Machado

# VERBAALPINA

Der alpine Kulturraum im Spiegel seiner Mehrsprachigkeit.

*Vieni dalle Alpi?*

*Parli un dialetto alpino?*

*Aiuta la scienza!*

Partecipa al più grande progetto linguistico delle Alpi su:

[www.lmu.de/verbaalpina](http://www.lmu.de/verbaalpina)



VerbaAlpina  
Ludwig-Maximilians-Universität  
Hauspostfach 152  
Geschwister-Scholl-Platz 1  
80539 München

*VerbaAlpina è un progetto di ricerca a lungo termine con sede presso la Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) che viene finanziato dalla Fondazione Tedesca per la Ricerca (DFG) dall'ottobre 2014 con una prospettiva di durata fino al 2026.*

*Il portale web del progetto è online dal 2015.*

*Il progetto nasce dalla collaborazione tra l'Istituto di Filologia Romanza e l'IT-Gruppe*

*Geisteswissenschaften (ITG; Centro di Tecnologia dell'Informazione per le Scienze Umane della LMU) ed è una combinazione di linguistica, etnologia e informatica nell'ambito delle Digital Humanities.*

*Nella prima fase (10/2014 – 10/2017) il progetto si è concentrato sul lessico relativo alla gestione dei pascoli alpini, dedicando particolare attenzione alla lavorazione del latte.*

*La seconda fase (11/2017 – 20/2020) era rivolta essenzialmente al lessico di flora, fauna, formazioni paesaggistiche e della meteorologia alpina.*

*La fase attuale (11/2020 – 20/2023) ha come oggetto di indagine il lessico dell'ambiente di vita moderno, con un occhio di riguardo all'ecologia e al turismo nelle Alpi.*



LMU

VERBAALPINA

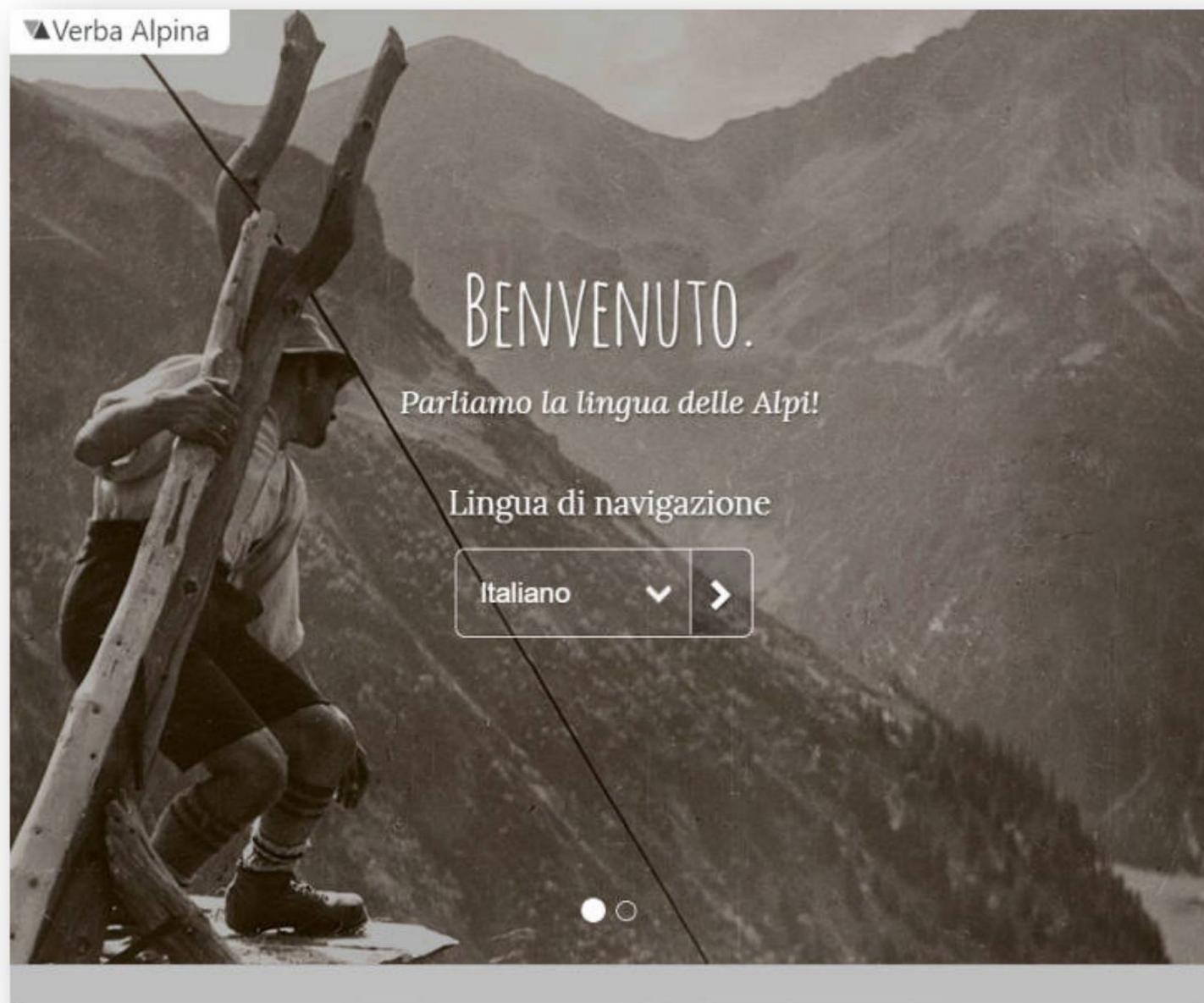
DFG

## Aderisci anche TU al progetto di crowdsourcing “Verba Alpina” dell’Università di Monaco con la quale sta cooperando la UET!

Le persone che si renderanno disponibili ad aderire al progetto di raccolta e registrazione dei dati linguistici dovranno:

- accedere al portale di raccolta dei dati disponibile al link <https://www.verba-alpina.gwi.uni-muenchen.de/crowdsourcing>
- e seguire le istruzioni indicate sul portale:

*Aiutateci a conoscere meglio il linguaggio alpino! Scegliete il vostro comune ed uno dei concetti proposti ed inserite la parola dialettale nel campo risposta. Davanti ai concetti di particolare importanza si trova una “i”. Le parole che inserite appariranno sulla mappa evidenziate in verde; le parole inserite da altre persone sono evidenziate in blue. Cliccando sul vostro contributo potrete modificarlo o cancellarlo. Mettete eventuali commenti tra parentesi, per favore! Se necessario potrete inserire diverse parole separandole con una virgole. Saremmo lieti di ricevere la vostra registrazione al fine di registrare i vostri risultati. Più parole inserite più ci aiuterete nella documentazione delle lingue alpine e nella nostra ricerca. Sarete i benvenuti sulla pagina ogniqualvolta vorrete tornare a trovarci!*



## Come abbassare il colesterolo cattivo?

I rischi provocati dai problemi cardiovascolari vengono accentuati da un'elevata quantità della lipoproteina a bassa densità. Il colesterolo Ldl è il principale responsabile di alcune patologie dannose per il nostro organismo come aterosclerosi, infarti e ictus. Per questo, viene distinto dal colesterolo Hdl che rappresenta, invece, un sistema di protezione del corpo umano.

La proteina ad alta densità, infatti non produce le placche che ostruiscono le arterie e viene rimosso naturalmente dalle pareti interne. L'accumulo del colesterolo Ldl causa il progressivo ispessimento dei vasi sanguigni perché tende ad accumularsi quando non viene monitorato con dei controlli periodici.

Livelli troppo elevati di questa lipoproteina favoriscono l'insorgenza delle placche che favoriscono la comparsa delle patologie ischemiche e cerebrovascolari. Il colesterolo è una molecola che viene prodotta dall'organismo per facilitare la sinterizzazione degli ormoni tiroidei e stimolare la creazione dei lipidi delle membrane cellulari.

Quando è presente in quantità regolari non causa nessun disturbo, ma la soglia critica rappresenta un limite da non oltrepassare per la sicurezza della salute personale.

I medici utilizzano un esame speciale che prevede un prelievo del sangue per individuare la quantità di Ldl e trigliceridi nelle vene. Un metodo alternativo è rappresentato, invece, dalla formula di Friedewald che contempla una semplice sottrazione tra il colesterolo totale e quello buono.

I valori raccomandabili vengono calcolati per ogni singola persona in base a determinati parametri. Generalmente, il limite è costituito da 115 mg/dl, ma questo valore risente anche di alcuni fattori di rischio come lo stile di vita o la presenza di altre malattie congenite.

Le principali cause che determinano l'innalzamento dei livelli delle lipoproteine riguardano le abitudini alimentari, lo stile di vita e lo stato di salute.

La concentrazione del colesterolo cattivo nel sangue è un problema diffuso e in questo



## Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

articolo valuteremo i rimedi più efficaci per abbassarlo.

### **Come ridurre i livelli del colesterolo cattivo nel flusso sanguigno?**

Un cambiamento radicale delle abitudini quotidiane apporta numerosi vantaggi a tutto l'organismo.

Quando questo sistema non produce nessun miglioramento evidente i dottori prescrivono degli appositi farmaci.

Armolipid è l'integratore alimentare che può essere assunto, come alternativa ai classici medicinali, per abbassare la concentrazione del colesterolo Ldl. Contiene i policosanoli, il coenzima Q10, il riso rosso fermentato, l'acido folico, l'astaxantina e l'oleoresina estratta dall'alga Haematacoccus.

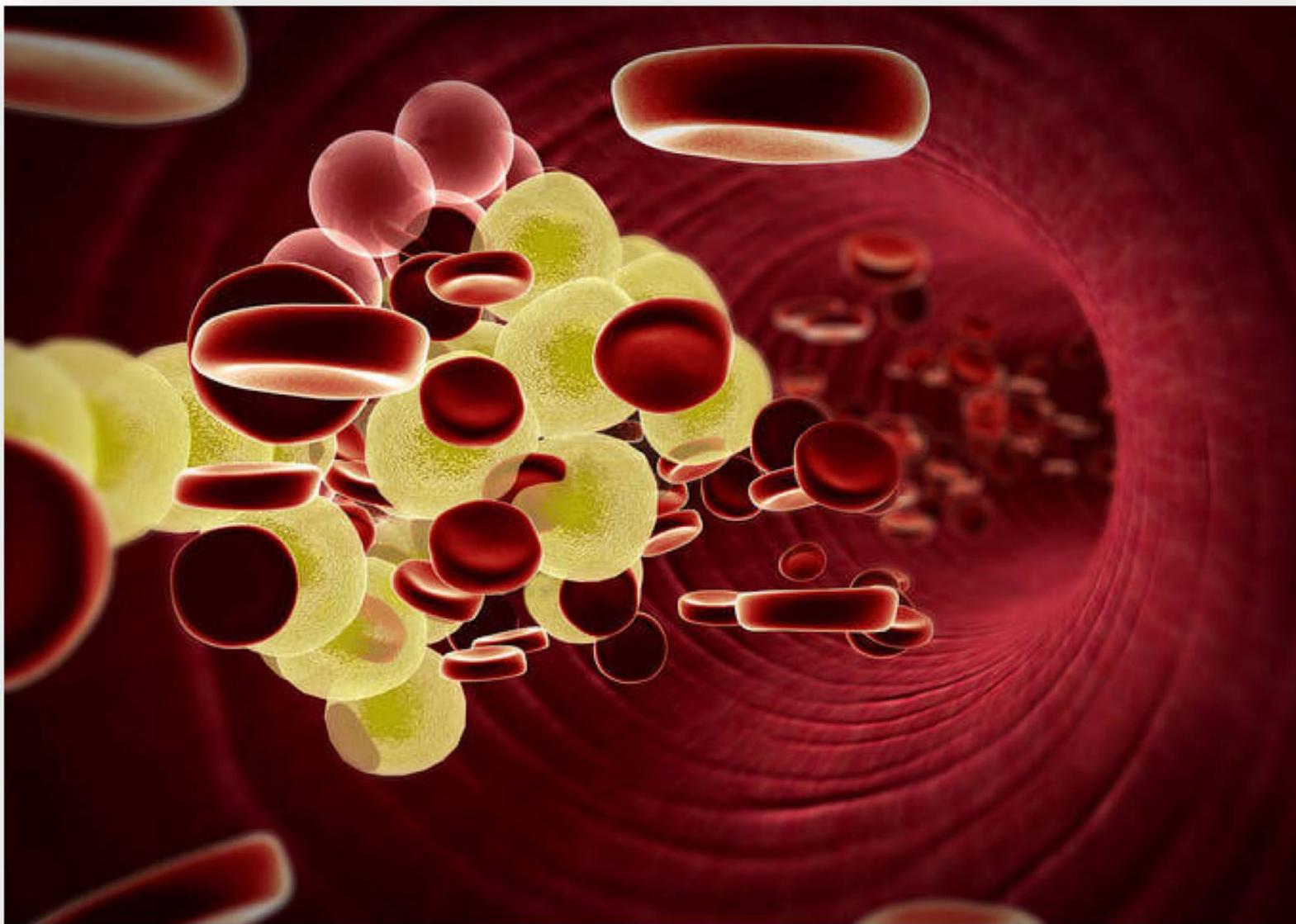
Questi elementi favoriscono il controllo dei livelli di colesterolo quando vengono integrati con un regime alimentare adeguato. L'acido folico stimola la corretta metabolizzazione dell'omocisteina che svolge un ruolo essenziale nell'assorbimento di alcuni componenti attivi.

Una compressa al giorno di armolipid apporta un notevole contributo alla riduzione del colesterolo cattivo e dei trigliceridi.

Questa soluzione garantisce dei risultati migliori quando viene completata da altre abitudini che richiedono un sforzo fisico costante e l'assunzione di cibi più sani.

Gli alimenti che contengono elevati tassi di grassi saturi innalzano i livelli delle lipoproteine ad alta densità e alimentano la comparsa delle placche che ostruiscono le arterie.

I fattori più pericolosi da monitorare ed evitare sono:



- Obesità
- Sedentarietà
- Fumo
- Alcool

Questi fattori sono correlati tra loro perché provocano anche altri disturbi, ma tra le cause del colesterolo alto vi sono anche le seguenti patologie:

- Pressione alta
- Problemi epatici
- Disturbi renali
- Ipotiroidismo

La diminuzione naturale dei livelli del colesterolo Ldl richiede anche uno sforzo alimentare.

La dieta più appropriata in questo caso prevede l'eliminazione degli oli vegetali raffinati, dei prodotti industriali, dei grassi di origine alimentare, degli oli idrogenati, dei salumi e delle bevande gasate.

Gli alimenti che vengono consigliati, invece, per abbassare il colesterolo cattivo presente nel sangue sono:

- Olio EVO
- Latte scremato
- Acidi grassi omega3
- Fibre solubili
- Cereali integrali

I soggetti che riscontrano dei problemi con una dieta più equilibrata possono usare anche l'integratore armolipid per assumere gli elementi che assorbono i componenti attivi nocivi.

Anche uno stile di vita più attivo e meno sedentario fornisce un valido supporto contro l'innalzamento delle lipoproteine.

L'eliminazione del fumo e dei superalcolici dalle abitudini quotidiane riduce l'insorgenza di numerose patologie.

Bere molta acqua, infine, riduce la disidratazione che è strettamente correlata all'insorgenza di questi disturbo cardiovascolare.

## Sintomi e conseguenze dei livelli troppo elevati del colesterolo cattivo

Le lipoproteine ad alta densità appartengono alla medesima famiglia dei grassi e dei lipidi. Sono presenti nel sangue in ogni tessuto perché rappresentano uno dei principali componenti delle membrane cellulari. In pratica, il colesterolo in quantità normale è indispensabile per l'organismo umano perché stimola la creazione delle cellule.

I problemi sorgono solamente quando la soglia viene superata per determinati motivi personali o fisiologici. In questo caso può diventare una delle principali cause delle malattie cardiache come ictus, infarto e aterosclerosi.

La presenza troppo elevata delle lipoproteine viene definita ipercolesterolemia e non presenta nessun sintomo. Non vi sono, infatti, avvisaglie evidenti che rappresentano un campanello d'allarme per il soggetto coinvolto.

L'unico sistema per determinare il livello di colesterolo è costituito da un esame del sangue.

Questa diagnosi riporta i tassi di colesterolo Ldl e Hdl in milligrammi per decilitro associati a diversi gradi di rischio.

La strategia migliore per limitare questa spiacevole eventualità è la scelta di uno stile di vita più salutare che preveda l'assunzione di cibi più sani.

**Diana Cecchi**

## Valori del colesterolo LDL (cattivo):

LDL basso

valori inferiori a  
100mg/dl

LDL elevato

valori compresi tra  
130/159 mg/dl

LDL alto

valori compresi tra  
160/189 mg/dl

LDL molto alto

valori superiori a  
190 mg/dl



## Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza

### Conoscere

Preparate con cura il vostro itinerario anche quello che vi sembra facile. Affrontate sentieri di montagna sconosciuti solo in compagnia di persone esperte. Informatevi delle difficoltà dell'itinerario. Verificate sempre la situazione meteorologica e rinunciate in caso di previsioni negative.

### Informare

Non iniziate da soli un'escursione e comunque informate sempre del vostro itinerario i vostri conoscenti e il gestore del rifugio.

### Preparazione fisica

L'attività escursionistico/alpinista richiede un buon stato di salute. Per allenarvi, scegliete prima escursioni semplici e poi sempre più impegnative.

### Preparazione tecnica

Ricordate che anche una semplice escursione in montagna richiede un minimo di conoscenze tecniche e un equipaggiamento sempre adeguato anche per l'emergenza.

### Abbigliamento

Curate l'equipaggiamento, indossate capi comodi e non copritevi in modo eccessivo. Proteggetevi dal vento e difendetevi dal sole, soprattutto sulla neve, con abiti, creme e occhiali di qualità.

### Alimentazione

E' importante reintegrare i liquidi persi con l'iperventilazione e per la minore umidità dell'alta quota. Assumete cibi facilmente digeribili privilegiando i carboidrati e aumentando l'apporto proteico rispetto a quello lipidico.

### Rinuncia

Occorre saper rinunciare ad una salita se la propria preparazione fisica e le condizioni ambientali non sono favorevoli. Le montagne ci attendono sempre. Valutate sempre le difficoltà prima di intraprendere un'ascensione.

### Emergenze

In caso di incidente, è obbligatorio prestare soccorso. Per richiamare l'attenzione utilizzare i segnali internazionali di soccorso alpino:

- CHIAMATA di soccorso. Emettere richiami acustici od ottici in numero di 6 ogni minuto (un segnale ogni 10 secondi) un minuto di intervallo.
- RISPOSTA di soccorso. Emettere richiami acustici od ottici in numero di 3 ogni minuto (un segnale ogni 20 secondi) un minuto di intervallo

## S.O.S. Montagna

In montagna munitevi di un fischietto in modo che eventualmente, in caso di pericolo o d'incidente vi si possa localizzare e portarvi soccorso: fischiate 2 volte brevi e consecutive ogni 10 o 15 secondi

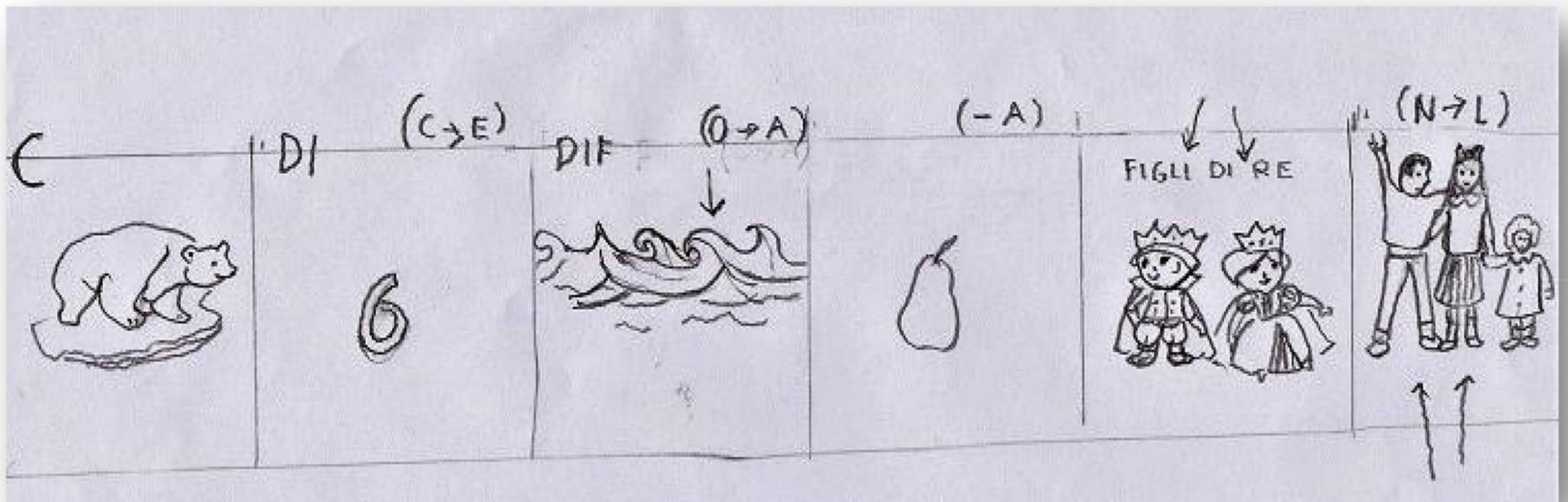


## IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)

### REBUS CON VARIAZIONI

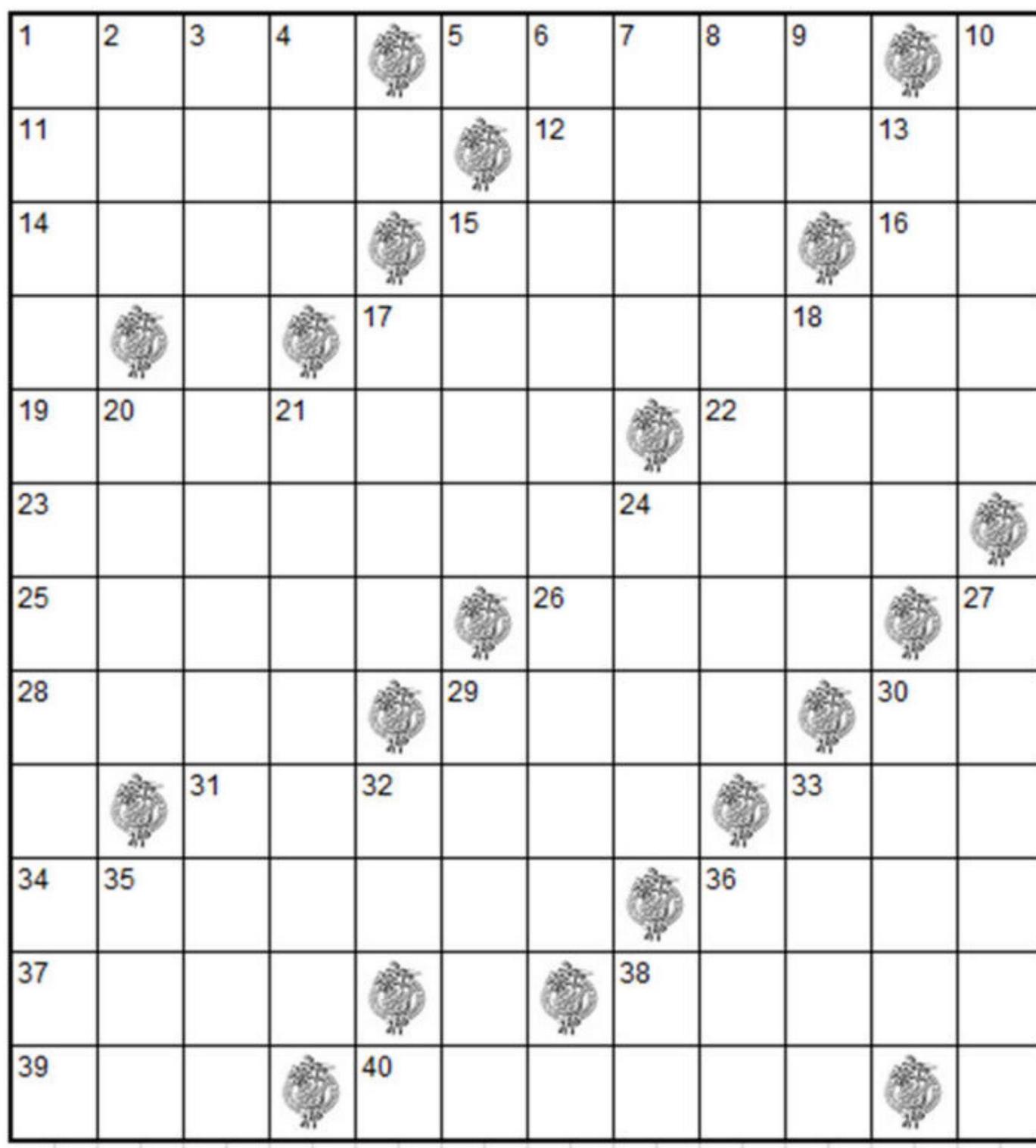
(correggere come indicato tra parentesi)



(la soluzione verrà pubblicata nel numero di GENNAIO dell'Escursionista)

# IL CRUCIVERBA del mese

(a cura di [www.crucienigmi.it](http://www.crucienigmi.it))



(la soluzione verrà pubblicata nel numero di GENNAIO dell'Escursionista)



Adesso si gioca anche online cliccando su...

<http://www.crucienigmi.it/caiuet/caiuet.html>

## ORIZZONTALI:

1. Non fitto
5. Adoperato, utilizzato
11. Il nome della cantante Grandi
12. Sacerdote assegnato a un parroco come coadiutore
14. Attrezzo per affilare
15. Poeti animati da impegno civile
16. Iniziali di Pindemonte
17. Studiosi di lingue e letterature
19. Un abile imbroglione
22. Contiene le schede elettorali
23. Il titolo di Carolina di Monaco
25. Periodo compreso fra due date storiche
26. El... in Texas
28. Il colore più scuro
29. Antico pugnale con lama ricurva
30. Sigla di Nuoro
31. Lo è un extraterrestre
33. Fondo per l'Ambiente italiano
34. Relativa a una grande arteria del sangue
36. Le indossano gli operai
37. Fa buon sangue
38. Punto opposto al nadir
39. Wallach attore
40. Custodie per le sciabole.

## VERTICALI:

1. Ripagare per l'aiuto prestato
2. Altro nome del gigaro
3. Ridursi in cattivo stato per l'usura
4. La metà di two
6. Piccola fetta di carne di vitello
7. Una vettura... in breve
8. Scrisse molte favole in romanesco
9. Le vocali di moda
10. Non è originale
13. Malattia parassitaria della pelle del cuoio capelluto
15. Vigliacchi, codardi
17. Pinnipede con i baffi
18. È ghiotto di miele
20. Strumenti con molte corde
21. Lo è un terreno né arato, né zappato
24. Figlio di Egina e Zeus
27. Tranquillo, calmo
29. Una scritta sul barometro
30. Venuti al mondo
32. Due in lettere per gli antichi romani
33. Grosse corde
35. Lubrificante... inglese
36. Dopo bis
38. La metà di zero.



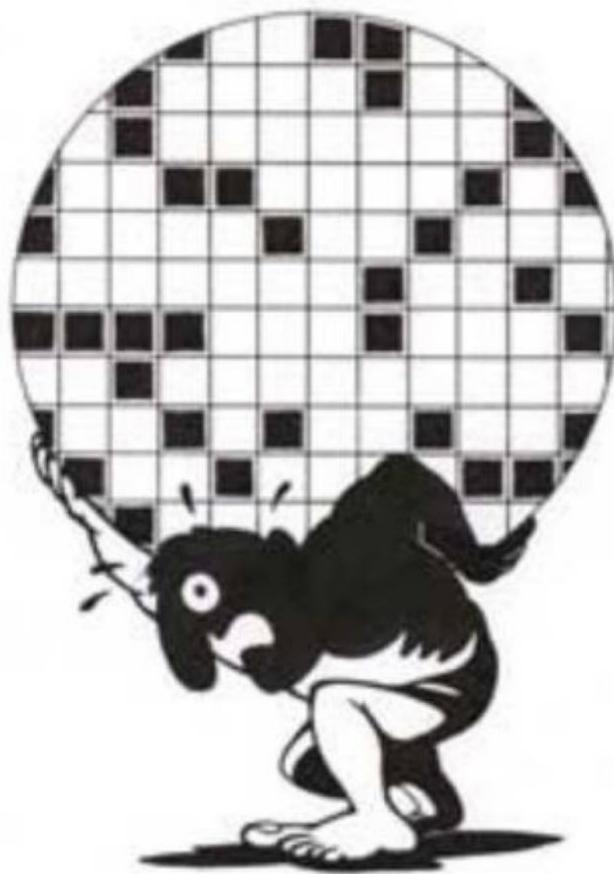


## ORIZZONTALI:

1. Il nome di Guinness
4. Non Classificato
6. Confacente allo scopo – adatta
10. Torino
11. Nome d'uomo
14. Una fase del sonno
15. Segue il bi
17. Abitante della Costa d'Avorio
18. Segue l'aratura
20. Quartiere di Roma
21. Si usa in edilizia
24. Abitanti di una regione dell'Asia minore
25. Può essere anche nobile
26. Famose – più che conosciute
29. Varese
30. Figlia di Tiresia
31. Dispari di mese
32. Non rotte – sane
33. Ce ne sono di nobili
36. Aveva una capanna
37. Modesti – pochi
40. Una obbiezione
42. Parte della Chiesa
43. Adesso in breve
44. Appartenenti alla nobiltà

## VERTICALI:

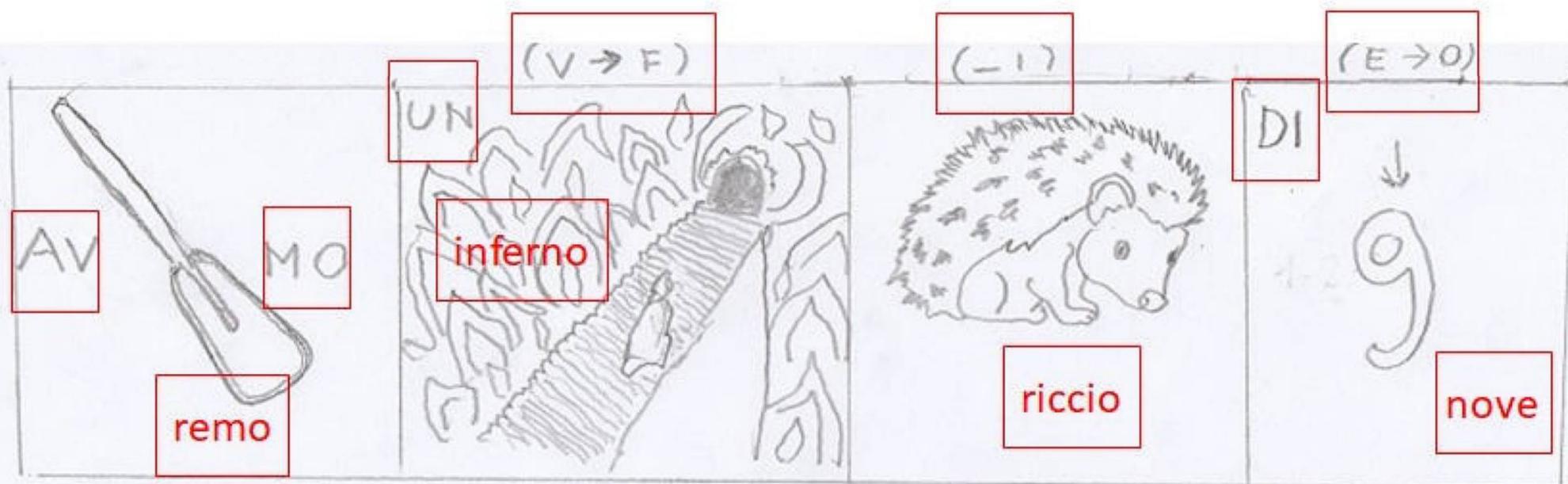
1. Alacre – che si dà da fare
2. Si anteponeva ai signori
3. Mezza Cina
4. Con loro si trasportavano liquidi
5. Deriva da un organo capostipite
8. Possedimenti agricoli
9. Lo si deve dopo un lauto pasto
12. E' alla "guida" della nave
13. A questo punto ...
16. Lingue di terra
19. Diritte
22. Opera di Verdi
23. Poggi solitari
27. Ultima di settembre
28. Fuoriclasse, campioni molto bravi
29. Abitudine che può essere dannosa
31. Rivoluzionario francese
33. Come il 36 orizzontale
34. Attore famoso
35. Guancia
38. Nobile abissino
39. Una S sui calendari
41. Il centro del Tabù



# Le soluzioni dei giochi del mese di NOVEMBRE

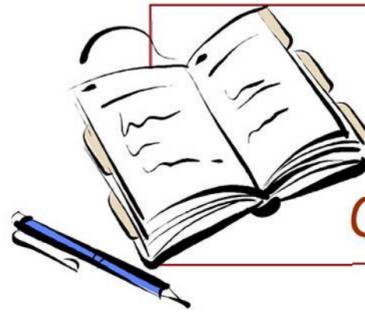
Rebus con variazioni  
(correggere come indicato tra parentesi)

AV remo UN inFerno riccio DI nove  
Avremo un inverno ricco di neve.



|  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |    |  |   |   |   |
|--|----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--|---|---|---|
| 1  | C  | E   | N   | A   |     | 4   | K   | E   | P   | L  | E  | R   | O   |   |
| 11   | A  | V   | I   |  | 12  |    | 13  | R   | A   | I  | D  | E   | R   |   |
| 14   | M  | A   | E   | 15  | S   | T   | 16  | R   | A   | N  | Z  | E   |    | A   |
| 17   | E  | S   | T   | E   | R   | I   |    | C   |  | 18 | M  | E   | L   |   |
| 19   | R  | O   |    | 20  | M   | A   | C   | 21  | C   | A  | B  | I   |    | I   |
|  | A  |  | 23  |  | 24  | B   | O   | R   | R   | O  |    | 25  | T   |  |
| 26   | T  | E   | R   | 28  | G   | I   | V   | E   | R   | S  | 29   | A   | R   | E   |
| 30   | A  | N   | T   | E   | C   | E   | D   | E   | N   | T  | I  |  |   |   |
|  | 31 | D   | O   | L   | O   | R   | I   |  | 32  | I  | R  | T   | 33  | O   |
| 34   | R  | U   |  | O   |  | 35  | A   | T   | T   | A  |  | 37  | O   | P   |
| 38   | A  | R   | E   | 39  | S   |  | 40  | T   | O   | R  | C  | E   |  | L   |
| 42   | G  | O   | L   | O   | S   | O   |  | 43  | A   | O  | R  | T   | A   |   |

|    |   |    |    |    |    |    |    |    |   |   |    |    |    |    |   |
|----|---|----|----|----|----|----|----|----|---|---|----|----|----|----|---|
| 1  | E | G  |    | 2  | M  | I  | G  |    | 4 | M |    | 5  | B  | I  | C |
|    | T |    | 8  | S  | E  | C  |    | 9  | V | A | R  | A  | N  | O  |   |
| 11 | E | R  | I  | C  |    | 12 | C  | A  | R | I | C  | A  |    |    |   |
|    | R |    | 13 | G  | C  |    | 14 | A  | C | I | D  | I  |    | 15 | B |
| 16 | N | O  | N  | A  | L  | L  | I  | N  | E | A | T  | I  |    |    |   |
| 20 | I | C  | O  | N  | O  | C  | L  | A  | S | T | A  |    |    |    |   |
|    | T |    | 21 | R  | I  | S  | A  | L  | I | T | O  |    | 22 | R  |   |
|    |   | 23 | L  | I  | C  | A  | T  | A  |   | E |    | 24 | A  | A  |   |
| 25 | O | O  |    | 26 | O  | N  | E  | R  | I |   | 28 | I  | C  | S  |   |
| 29 | M | I  | A  |    | 30 | N  |    | 31 | E | R | A  | R  | I  | O  |   |
| 33 | A | R  | A  | R  | A  | T  |    | 36 | T | R | O  | N  | I  |    |   |
| 37 | R | A  | R  | O  |    | 38 | S  | I  | A | E |    | 39 | I  | O  |   |



## Prossimi passi *Calendario delle attività UET*

### *Dicembre imbacuccato grano assicurato*

Dicembre come sappiamo è il dodicesimo ed ultimo mese dell'anno secondo il calendario gregoriano, conta di 31 giorni e si colloca nella seconda metà di un anno civile.

Era il decimo mese del calendario romano (da cui il nome), che iniziava con il mese di marzo ed a dicembre la Chiesa cristiana celebra il Natale di Gesù, il giorno 25.

Il 21 dicembre o 22 dicembre inizia l'Inverno nella parte boreale, mentre nella parte australe inizia l'Estate. Il 26 dicembre si festeggia Santo Stefano, il giorno successivo al Natale mentre il 31 dicembre si festeggia San Silvestro, ultimo giorno dell'anno.

A dicembre avviene il passaggio dall'autunno all'inverno, che tradizionalmente coincide con il solstizio d'inverno (21 o 22 dicembre). In questo giorno il sole raggiunge la sua massima declinazione negativa rispetto all'asse terrestre, determinando nell'emisfero boreale il momento di minore esposizione alla luce (ovviamente nell'emisfero australe avviene esattamente l'opposto) e di conseguenza la notte più lunga dell'anno.

Dicembre, per i popoli antichi segnava il ritorno della luce, per via dell'allungamento delle giornate, e ciò dava luogo a feste e ritualità legati al sole e alle divinità ad esso collegate, come ad esempio Mithra (adorato sia dai persiani che in epoca greco-romana).

Nella liturgia cristiana questa tradizione della luce è stata associata alla festività di Santa Lucia (13 dicembre), considerata come "portatrice della luce". E' legata alla luce anche l'altra importante festività del Sol Invictus, anticamente celebrata il 25 dicembre, che ha ispirato il Natale cristiano in cui si celebra la nascita di Gesù, salutato come «colui che creò il Sole» e quindi la luce.

Simili tradizioni esistono in altre fedi, come il Buddhismo che ricorda la festa dell'illuminazione tra fine dicembre e inizio gennaio.

In natura, il clima rigido di questo mese, caratterizzato da temperature rigide e con la possibilità di nevicata anche a quote più basse, rende del tutto vana l'attività di semina, da cui nasce il vecchio adagio contadino «seminare decembrino vale meno d'un quattrino». Nel panorama astrale infine, domina la scena la costellazione di Orione, riconoscibile per la singolare forma "a clessidra" e per la moltitudine di stelle assai luminose che la compongono, concentrate in uno spazio limitato.





Infine, con il mese di dicembre va a concludersi questo incredibile anno di attività sociali che nel 2022 ha visto la UET andar per monti, per valli e (quasi potremmo dir) per mari!

E quali sono gli ultimi appuntamenti sociali che ci attendono a dicembre?

- Venerdì 2 dicembre, alle ore 21 presso la sede Sociale UET al Monte dei Cappuccini, ci sarà la presentazione del Corso di Sci di Fondo con iscrizioni e prenotazioni dei materiali tecnici.
- Domenica 11 e 18 dicembre, avremo un weekend tecnico aperto a tutti gli interessati, dedicato al “ripasso” delle tecniche di autosoccorso in valanga, presso Ceresole Reale - Chiapili di Sotto
- Venerdì 16 dicembre, sempre alle ore 21 presso la sede Sociale UET al Monte dei Cappuccini, non potrà mancare la tradizionale serata per lo scambio di Auguri Natalizi in UET
- Lo stesso Venerdì 16 Dicembre alle ore 21 presso la sede Sociale UET al Monte dei Cappuccini, si terrà la conferenza *"ANNIBALE PASSO": ma dove passò?" Riflessioni di un escursionista* relatore Pier Mario Migliore accompagnata da una proiezione corredata di immagini e cartine per approfondire quanto pubblicato nei tre articoli usciti sulla rivista UET “L’Escursionista” tra luglio e novembre 2022.
- Domenica 18 Dicembre infine, la UET accoglierà tutti coloro che volessero fare una prima prova didattica di Sci di Fondo e Skating, in una delle più belle località attrezzate per questa disciplina, e che verrà stabilita a dicembre in funzione del grado di innevamento degli impianti

E come concludere dunque questo fantastico 2022 trascorso insieme?

*Ma naturalmente Augurando a tutti Voi ed alle Vostre Famiglie di trascorrere un Sereno Santo Natale ed un meraviglioso inizio d’Anno Nuovo.*

*Da parte mia e di tutta la Redazione de l’Escursionista!*



**Mauro Zanotto**

*Direttore Editoriale de “l’Escursionista”*

## 30 anni di Sahara

Purtroppo non si tratta della mia età anagrafica. Essendo classe 64 sarebbero quasi il doppio.

Si tratta degli anni trascorsi nel mio amato Sahara: 1993 / 2023.

Viaggiando, agli inizi per puro diletto poi trasformato in lavoro nel 2004 ed infine vivendoci, essendo pure sposato con Dalila in Algeria in quel di Tamanrasset.

Essendo un amante dei libri, più di 500 solo sul Sahara, ma ben 4000 circa in totale, vago spesso tra librerie e bancarelle.

Sempre più spesso leggo titoli che portano a trekking in tutto il mondo, presentandoli come unici ed imperdibili.

Con mio grande stupore, come potete ben immaginare, non trovo quasi mai nulla sul Sahara.

Ebbene affermo con totale convinzione, dopo aver camminato e scalato in mezzo mondo,



## Reportage Ai "confini" del mondo

che proprio nel Sahara ho realizzato i trekking più belli della mia vita.

Intanto si può e secondo me, si deve già partire senza l'ausilio di macchine, bus e treni, ma direttamente con solo le bestie al seguito.

Dromedari e per il deserto montuoso gli asini.

Poi sempre e solo legna, cambia il gusto ed il profumo del cibo e del tè.

A questo riguardo si raccomanda ai clienti di portare borsoni morbidi o zaini, in quanto poi verranno caricati sui lati degli animali e non devono arrecare danni all'animale, come tagli o ferite.





Il silenzio regna sovrano, solo il passo cadenzato sulla sabbia.

State pur certi che vedrete tantissimi animali, che non scappano spaventati al rumore dei potenti motori dei fuoristrada.

Certo non è un safari, ma state pur certi che gazzelle, sciacalli, mufloni, fennec più uccelli e rettili con un po' di fortuna si faranno anche fotografare

Ovviamente dove le piste sono con fondo duro diventa uno spettacolo anche la mountain-bike e d'inverno dove nevica, ebbene sì in alcune zone del nord Africa nevichi più che da noi, ci si scatena con lo sci alpinismo fino a più di 4000 metri.

L'alpinismo regna sovrano, non per niente vengono definite le Dolomiti del Sahara.

Monotiri, vie lunghe protette e da proteggere.

Insomma spegnete il motore dei vostri mezzi qualsiasi essi siano ed accendete il vostro motore interno.

Intendo mente e corpo e vi apparirà un deserto ed una natura come non avete mai visto prima.

Qui di seguito tutto quello che noi di Sahara Mon Amour offriamo.

Algeria: trekking al Rifugio Eremo dell'Assekrem dove i Padri Bianchi vivono eremiti celebrando la Messa. Da quota 1400 si raggiungono i 2800 metri ottimo anche per le mountain-bike.

Trekking a Djanet la Petra del Tassili, pitture rupestri uniche al mondo e cipressi millenari.

Più di 200 vie di arrampicata per tutte le difficoltà

Mauritania: qui è possibile fare la transumanza con i nomadi oppure camminare da un'oasi all'altra. È un'esperienza unica nel suo genere.

Per gli amanti della pesca per Voi l'oceano più pescoso al mondo.

Marocco: medio ed alto Atlante sono la patria delle attività Outdoor.

Mountain-bike tra i villaggi berberi così come bi-trekking, le scalate e lo sci Alpinismo al Toubkal che supera i 4000 metri senza contare tutte le cime satelliti.

Tunisia: dune più piccole e più basse ma ottime per camminare e anche qui mountain bike su piste battute ai margini del deserto.

Come sempre nel pieno rispetto della popolazione locale, con guide locali e nel totale rispetto della Natura dell'ambiente e

dell'ecologia in quanto quasi sempre si tratta di parchi naturali ed oasi protette.

Garantiamo tutto l'anno partenze personalizzate.

*Buon anno e buona sabbia a tutti.*

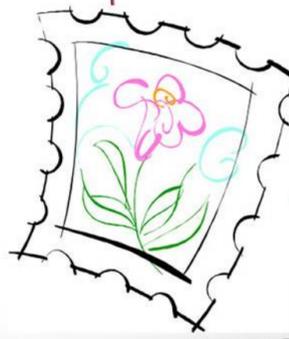
**Fabrizio Rovella**

*(Esploratore e Sognatore)*

 **Saharamonamour**

[www.saharamonamour.com](http://www.saharamonamour.com)





## Color seppia Cartoline dal nostro passato



### *Una Escursionista torinese a bordo della "Memphi"*

Una valorosa escursionista, innamorata della poesia infinita del mare, in occasione della gita a Barcellona volle unirsi alla nostra comitiva e formare, con altre molte coraggiose signore, quel forte manipolo di graziose gitanti che del mare apprezza il fascino e non teme le ruvide carezze.

Quest'autunno, quando l'Italia chiamò a raccolta i suoi figli per portarli sulle sabbie africane a dare il loro contributo di energia e di sangue per la gloria e la grandezza della Patria, un altro stuolo di valorose signore, dimentiche degli agi e delle comodità che loro offriva la famiglia, volle imbarcarsi su di una piccola nave, sballottata dalle onde, per portare un largo contributo di dolci attenzioni e quei prodi cui la guerra aveva fiaccato il corpo senza intaccarne lo spirito.

La nostra escursionista, la signorina Vittorina Gniffetti volle essa pure unirsi a quella caritatevole schiera per compiere la nobile ma

difficile missione di infermiera della Croce Rossa, e malgrado le diurne occupazioni, l'animo suo gentile, commosso da quelle manifestazioni di eroismo, da quei dolci sentimenti di famiglia, di patria, di religione, sempre vivi sulle labbra e nel cuore dei poveri feriti, volle eternarli in un diario.

Ritornata a Torino, diede alle stampe queste sue memorie, di cui apparve un saggio apprezzatissimo sui giornali cittadini, ed oggi infine, la coraggiosa escursionista, con atto squisitamente gentile, volle donare il libro a chi personifica quell'Associazione, che indirettamente contribuì forse ad accrescere il suo amore per l'Oceano.

Io sono lieto ed orgoglioso di segnalare ai Consoci l'opera altamente umanitaria e patriottica di un valoroso membro della nostra grande famiglia e sento il dovere di esprimere a Lei tutta l'ammirazione che noi proviamo, augurandomi, come spera l'autrice, che una lacrima strappata dal suo racconto di eroismi e di dolori ignorati, inviti a riconoscere l'opera santa della bianca nave, e ad alleviare le sofferenze di chi combatté e cadde nel nome grande d'Italia.



LA MEMFI — Nave Ospedale della Croce Rossa (Serie A - 1)

lacrime di commozione infinita e di intensa pietà anche ai cuori più insensibili e fanno sentire in noi donne più forte l'orgoglio di appartenere a quel sesso che la nobiltà del sacrificio ha innalzato al grado più alto della pietà e dell'eroismo.

**Lea Perotti Aimeri**

*Dedica autografa che introduce l'importante relazione di questa crocerossina sull'attività della nave ospedale Memphi durante il primo periodo della guerra di Libia, dall'ottobre al dicembre 1911.*

*Il libro, immediatamente redatto da Vittorina Corbelli Gniffetti, al ritorno della prima missione, ebbe un iter travagliato e venne diffuso solo nel 1912, a causa di una serie di modifiche che furono richieste dal Comitato Centrale della Croce rossa in riferimento ad alcuni avvenimenti bellici.*

**Angelo Perotti**

*tratto da "l'Escursionista" del 6 aprile 1912*

## Bibliografia

*Sulla "Memphi"*

*Lettere e appunti di Vittorina Gniffetti, Dama Infermiera della Croce Rossa Italiana.*

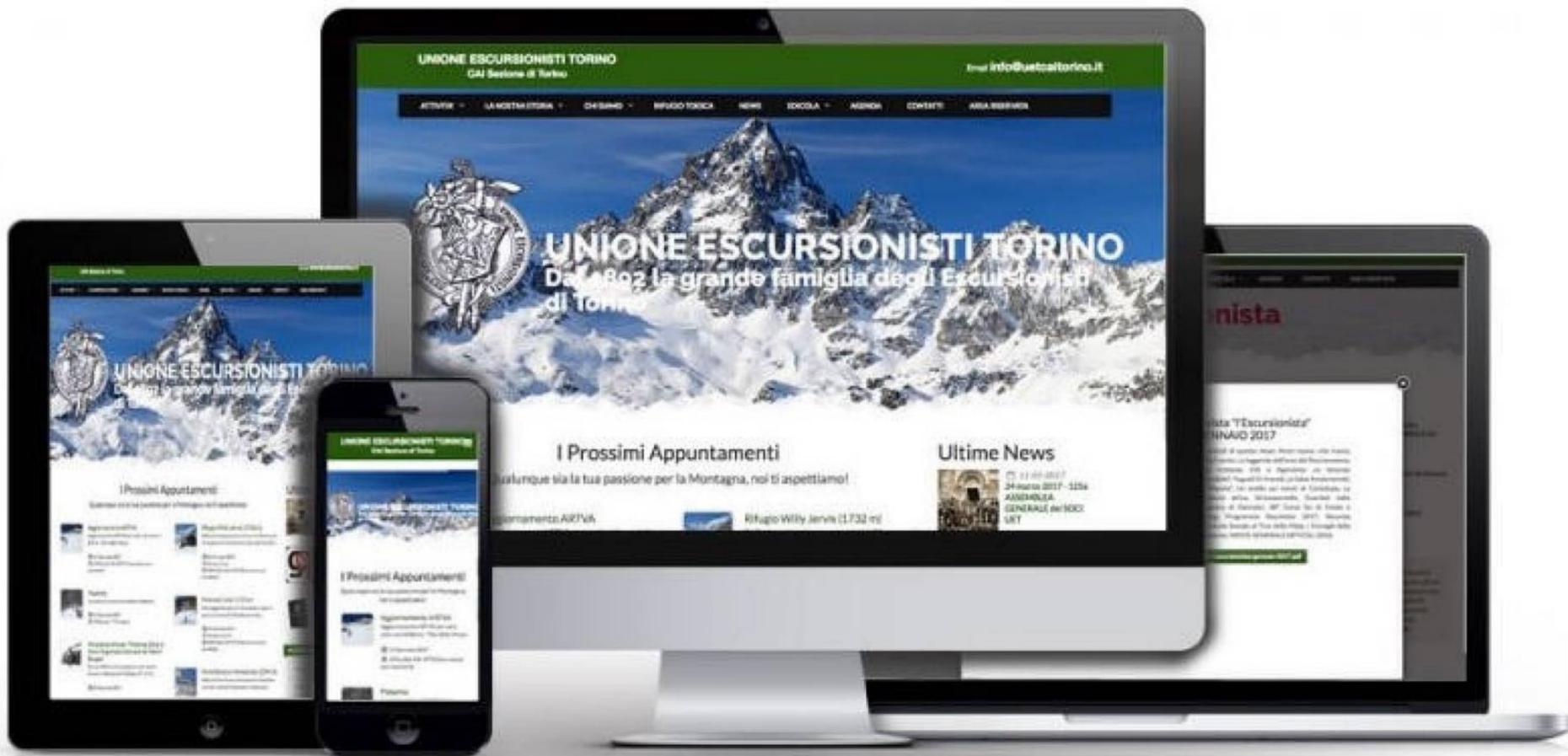
Tipografia PANIZZA - Torino 1911

E' una raccolta di letterine commoventi dalle quali spira un raro olezzo di soavità femminile. Ogni spirito gentile vi partecipa con un palpito di entusiasmo e sente in ogni pagina la nota vibrante del sentimento che ha informato la giovane eroina della carità, durante il suo nobile apostolato di pietà e di abnegazione.

Sono racconti di eroismi e di dolori, sono mesti ricordi di lacrime versate, di angosce indescrivibili fra i si intrecciano e spandono il loro profumo di poesia episodi gentili di riconoscenza e di amore, che strappano



44 GUERRA ITALO - TURCA  
 S. A. R. la Duchessa d'Aosta e la Marchesa Guiccioli sulla nave ospedale Memfi S. A. R. la Duchesse d'Aoste et la Marquise Guiccioli sur le navire-hôpital Memfi Their Royal Highnesses the Duchess of Aosta and the Marquess Guiccioli on the hospital ship Memfi



*Tramite Smartphone, Tablet, PC, Smarttv vieni ad incontrarci sul nuovo sito [www.uetcaitorino.it](http://www.uetcaitorino.it)!*

*Scopri quali magnifiche escursioni abbiamo progettato per te!*

*Registrati gratuitamente come utente **PREMIUM** ed accedi a tutti i contenuti multimediali del sito... le foto, i video, le pubblicazioni.*

*Scarica la rivista "l'Escursionista" e leggi gli articoli che parlano della UET, delle nostre escursioni, di leggende delle nostre Alpi, della bellezza delle Terre Alte e di tanto altro ancora!*

*Iscriviti alla newsletter e ricevi mensilmente sulla tua email il programma delle gite e gli aggiornamenti sulle attività dei successivi due mesi!*

**Qualunque sia la tua passione per la  
Montagna, noi ti aspettiamo!**

*La Redazione dell'Escursionista  
Augura un Buon Natale ed un  
Felice Anno Nuovo  
a tutti i suoi lettori !*

**AUGURI !**

*Vuoi entrare a far parte della  
Redazione  
e scrivere per la rivista  
"l'Escursionista" ?*

*Scrivici alla casella email  
[info@uetcaitorino.it](mailto:info@uetcaitorino.it)*

**l'Escursionista**

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013



Dicembre 2022

seguici su

